

Raw Ingefärskyssar

RAW INGEFÄRSKYSSAR

Ger 15 stycken stora kyssar

TILLAGNINGSTID:

15 minuter

150 g soltorkade aprikoser

2 dl ingefärsrens*

1 dl riven kokos

1 msk kokosolja

1 msk mald kanel

1 tsk mald kardemumma

1 tsk äkta vaniljpulver

1 krm mald nejlika

1 nypa havssalt

TOPPING

riven kokos

*Renset som blir över när du gör [Ingefära shot](#).

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp.

Raw Ingefärskyssar

Raw Ingefärskyssar

Att ha en rawfoodboll redo i kylan eller frysen när man blir sugen på något gott till kaffet eller när man får besök är alltid välkommet.

Med raw ingefärskyssar är fikat inte långt borta!

En klimatsmart kyss

Detta härliga recept på raw ingefärskyssar blev till efter att vi gjort ingefära shot här hemma [Under vårt tak](#).

När man gör [Ingefära shot](#) eller någon annan uppfriskande frukt shot blir det alltid en massa fruktkött/fruktrens över och att ta vara på detta känns helt naturligt.

Ett klimatsmart sätt att minska på matsvinnet!

Vad gör jag med fruktrenset

Att ta vara på rens från frukt och grönsaker kan man göra på många olika sätt. Att blanda ner det i degen när man bakar bröd eller röra ner i frukostgröten är två bra alternativ.

Att baka raw ingefärskyssar eller andra rawfodbollar är ett tredje.

Så nästa gång du får fruktrens över, efter att du gjort [Ingefära shot](#), gör förföriskt goda raw ingefärskyssar!

Så här gör du

- Mät upp och lägg ner aprikoser, ingefärarens, riven kokos och kokosolja i en matberedare med knivblad
- Tillsätt kanel, kardemumma, äkta vaniljpulver, nejlika och salt
- Mixa till en kladdig deg
- Häll upp riven kokos i en skål eller på ett fat
- Rulla degen till till fina Ingefärskyssar som du sedan rullar i kokos

Raw Ingefärskyssar



- Förvara i en lufttät burk i kylan, går också bra att frysa

Ät och njut gott till fikat!



Recept på bakat utan ugn

Vill du ta del av ännu fler goda recept på bakat utan ugn här från Paleoskafferiet så kan vi rekommendera:

- [Äpplekaksbollar](#)
- [Dadelbollar](#)
- [Energibars](#)

Tid att njuta!

Raw Ingefärskyssar

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
