

# Saffransglass med Fikon & Ingefära

## SAFFRANSGLASS

För 4 personer

1 st banan

1 st torkat fikon

3-4 st färska dadlar

20 gram mandelsmör

20 gram kokosolja

5 gram riven ingefära

1 krm torkad (mald) ingefära

1 tsk vaniljpulver

0,5 krm havssalt/himalayasalt

1 tsk citronjuice

0,25-0,5 st påse saffran

1 tsk honung (kan uteslutas)

2 dl kokosmjölk

2 msk kollagen (kan uteslutas)

1 st ägg

6-7 st äggulor

1 msk lönsirap

1 tsk honung

## HUSGERÅD

Skalkniv

Ballongvisp

Måttsats

Matberedare

Glassmaskin

Glasburk

# Saffransglass med Fikon & Ingefära

## Saffransglass med Fikon & Ingefära

Ett fantastiskt glassrecept från [Moveat!](#)

### Så här gör du

- Lägg [dadlar](#) och [fikon](#) i hett vatten (i c:a 5 minuter)
- Ta sedan ut kärnor och dra bort skinnet/skalet på dadlarna
- Vispa upp [ägg](#) med [lönnsirap](#) och [honung](#). Smeten skall bli riktigt *uf?g* och *?n*
- Mixa [banan](#), dadlar, *?kon*, [nötsmör](#), [kokosolja](#), honung och kryddor till en slät smet tillsammans med [kokosmjölken](#), lite åt gången
- Tillsätt ev. [kollagen pulvret](#) och mixa hastigt igen
- Rör försiktigt ned saffranssmeten i ägg?uffet tills allt är blandat
- Håll genast ned smeten i en glassmaskin. Följ anvisningarna på maskinen
- För över glassen till glasburkar och frys in, eller ät med en gång

OBS: tänk på att ta fram glassen från frysen en god stund innan den ska serveras!

Tips: Rör ned ett hackat fikon eller lite smulade ”[pepparkakor](#)” i glassen innan infrysning!

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



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.