

# Saffransrutor med kardemumma och pistagenötter

## SAFFRANSRUTOR

Ger 12 rutor

## TILLAGNINGSTID:

40 minuter

4 st ägg

4 msk kokossocker

1 dl smält kokosolja

3 dl mandelmjöl

2 tsk kardemummakärnor (nystötta)

1,5 tsk bakpulver

0,5 g saffran

50 g pistagenötter

Vi använder en form med måtten: 25\*20 cm.

## HUSGERÅD

Måttsats

Kastrull

Bunke

Elvisp

Ugnsform

Kniv

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg, mandel och pistagenötter.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

# Saffransrutor med kardemumma och pistagenötter

## Saffransrutor

Denna ljuvliga kaka smakar fantastiskt gott till en kopp kaffe när man närmar sig jul.

Men självklart även annars när man är sugen på något riktigt gott till kaffet. Saffran är ju inte enbart en julkrydda.

### Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Klä formen med bakplåtspapper
- Smält [kokosolja](#)
- Knäck äggen i en bunke och tillsätt [kokossocker](#)
- Vispa pösigt
- Tillsätt den smälta kokosoljan
- Blanda samman de torra ingredienserna i en skål
- Vispa försiktigt eller vänd ner de torra ingredienserna i äggsmeten
- Häll smeten i formen med bakplåtspapper



- Hacka [pistagenötterna](#) grovt och strö över kakan
- Grädda i nedre delen av ugnen i ca 25 minuter tills kakan börjar få fin färg och känns torr när du kollar med en provsticka i mitten av kakan
- Ta ut kakan och låt den svalna
- Lyft upp kakan på en skärbräda och skär den i fina saffransrutor
- Ät och Njut!

Här i Paleoskafferiet hittar du mycket gott att [baka till kaffet](#). Låt dig gärna inspireras!

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.