

# Semmelrulltårta

## SEMMELRULLTÅRTA

Ger 1 rulltårta, 8-10 bitar

### BAKTID:

35 minuter

4 st ägg

4 msk kokossocker

1 dl mandelmjöl

2 msk tapiokamjöl

1 msk kokosmjöl

2 tsk bakpulver

1 tsk mortlade kardemummakärnor

1 nypa havssalt

### ATT VÄNDA UPP KAKAN PÅ

0,5 tsk mortlade kardemummakärnor

tapiokamjöl

### FYLLNING

2 dl mandelmjöl

2 krm finriven bittermandel

2 msk lönnsirap alt. kokossocker

4 msk mandelmjöl alt. vatten

### TOPPING

Vispad kokosgräddde

Hyvlad rostad mandel

Vi använde en bakplåt/stekplåt med måttet 25x34 cm

### HUSGERÅD

Bunke

Måttsats

# Semmelrulltårta

Elvisp

Provsticka

Bakplåt

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och mandel.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för [Bodystore](#), [Hemköp](#) och [Bagaren & Kocken](#).

# Semmelrulltårta

## Semmelrulltårta

Älskar du semlor? Då är denna ljuvligt goda Semmelrulltårta ett recept för dig!

Med sin förföriskt goda smak av kardemumma och mandel blir denna härliga Semmelrulltårta snabbt en favorit som bara smakar bara mer.

### Naturligt glutenfria och mejerifria

Inom Paleo så utesluter man bl.a. spannmål och mejerier i kosten och försöker undvika tillsatser i den mån som det går.

Vi använder heller inga färdiga glutenfria mjölmixer som finns att köpa i butik utan alla vår recept är helt naturligt fria från gluten men också mejerier.

Detta är till stor glädje för alla som vill äta enligt Paleo men även för alla som vill undvika eller inte tål gluten, laktos och mjölkprotein.

### Semmelårta eller semmelbakelse

Denna Semmelrulltårta kan man servera både som en hel tårta eller skära i skivor och servera som små semmelbakelser. Den är också god att äta precis som den är helt utan kokosgrädde.

Baka och njut av denna ljuvliga Semmelrulltårta!

### Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Klä en bakplåt med bakplåtspapper
- Smöra bakplåtspappret med lite [ghee](#) alt. [kokosolja](#)
- Knäck ner äggen i bunke
- Tillsätt kokossockret
- Vispa samman några minuter tills det blir pösigt
- Mät upp och blanda samman de torra ingredienserna i en skål
- Vänd försiktigt ner blandningen i äggsmeten, med hjälp av en slickepott, tills allt blandat sig väl.
- Häll ut smeten på bakplåten med bakplåtspappret
- Fördela smeten över plåten
- Grädda mitt i ugnen i ca 15 minuter

### Medan kakan står i ugnen

- Ta fram ett nytt bakplåtspapper och lägg på bänken
- Pudra lite tapiokamjöl över ytan och strö över 1/2 tsk med mortlade kardemummakärnor

### När kakan är klar

- Kolla med en provsticka så kakan känns torr innan du tar ut den.
- Låt kakan svalna någon minut på bakplåten och vänd sedan upp den på bakplåtspappret som du förberett med tapiokamjöl och mortlade kardemummakärnor
- Dra bort det övre bakplåtspappret, som kakan gräddats på och låt kakan svalna helt

### Gör fyllningen

# Semmelrulltårta

- Mät upp och rör samman ingredienserna till fyllningen i en skål till en bredbar smet

## Montering

- Bred ut fyllningen i ett jämnt lager över kakan
- Rulla ihop kakan till en rulle, ta hjälp av bakplåtspappret som den ligger på
- Rulla från kortända till kortända
- När du fått en rulle, placera den på ett fat med skarven nedåt och låt den vila en stund innan du serverar den

**Tips!** Semmelrulltårtan går bra att göra dagen innan man ska avnjuta den om man önskar.

Vi tog lite folie över och lät den stå i rumstemperatur över natten innan vi åt den men du kan givetvis äta den samma dag också.

## Vid servering

- Vispa upp lite kokosgrädde och bred antingen på toppen av hela rulltårtan (om du vill servera den som en tårta) eller skär i bitar och servera kokosgrädden till som en liten bakelse
- Strö lite rostade mandelflan på toppen

Ät och njut!



## Recept på semlor

Vi älskar semlor här hemma under vårt tak och i vår receptbank Paleoskafferiet hittar du flera goda recept på semlor och vi kan varmt rekommendera:

- [Semmelwrap](#)
- [Paleo Semla](#)
- [Chiasemla](#)
- [Semmelvåfflor](#)

# Semmelrulltårta

Tid att njuta!

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.

---