

Semmelvåfflor

SEMMELVÅFFLOR

Ger ca 6 stycken (beroende på vilket våffeljärn du använder)

TILLAGNINGSTID:

30 minuter

VÅFFLOR

3 st ägg

1,5 dl kokosmjölk

1,5 dl mandelmjöl

1 msk fiberhusk

2 msk smält kokosolja

1 tsk nystött kardemumma

1 nypa himalayasalt

MANDELMASSA

2 dl mandelmjöl

2 msk kokossocker

1 msk mandelmjöl

GRÄDDE

3 dl vispad kokosgrädde

TOPPING

Efter smak mald kardemumma

HUSGERÅD

Måttsats

Bunke

Våffeljärn

Sprits

Elvisp

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg, mandel och fiberhusk.

Semmelvåfflor

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

Semmelvåfflor

Semmelvåfflor

Vi älskar semlor! Här i Paleoskafferiet kan du hitta härliga recept på både [Paleo semlor](#) och [Chiasemla](#) som nu får fint sällskap av ljuvliga Semmelvåfflor!

Så här gör du

- Blanda samman våffelsmeten och grädda härliga Paleovåfflor
- För mer detaljerad information på hur du rör samman våffelsmeten till Paleovåfflor, [titta här](#)
- Beroende på vilket [våffeljärn](#) du har så grädda lagom stora våfflor eller bryt isär när de är klara för önskad storlek på dina semmelvåfflor
- Lägg dem åt sidan och låt dem svalna
- Blanda samman mandelmassan
- Tillsätt eventuellt lite extra mandelmjök så den går lätt att spritsa eller breda ut på våfflan
- Viska kokosgrädden fluffig

Montering

- Bred eller spritsa på mandelmassa och vispad [kokosgrädde](#) på dina våfflor
- Pudra på lite [mald kardemumma](#) på toppen

Sätt på kaffet och njut!



Paleo så gott och så enkelt!

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

Semmelvåfflor



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.
