

# Semmelwrap

## SEMMELWRAP

Ger 4 stycken

## TILLAGNINGSTID:

25 minuter

## WRAPS

2 st ägg

2 msk kokossocker

1 msk smält ghee alt. kokosolja

1 msk kokosmjölk

3 msk kokosmjöl

2 msk tapiokastärkelse

1 msk fiberhusk

1 tsk bakpulver

1 tsk nystött kardemumma

1 nypa himalayasalt

## MANDELMASSA

2 dl mandelmjöl

2 msk kokossocker

2-3 msk mandelmjök alt. vatten

## VISPAD KOKOSGRÄDDE

kokosgrädde

äkta vaniljpulver

## DEKORATION

Eventuell lite tapiokastärkelse att pudra över

## HUSGERÅD

Bunke

Måttsats

Elvisp

# Semmelwrap

Kastrull

Kavel

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg, fiberhusk och mandel.

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

# Semmelwrap

## Semlor

Klassisk semla med mandelmassa och vispgrädde, semla med vaniljkräm, semla serverad med varm mjölk (hetvägg), [paleosemla](#), [chiasemla](#), raw semla, chokladbolls semla, semmelkladdkaka, [semmelvåffla](#)... Ja, varianterna är många på detta ljuvliga lilla bakverk!

## Semmelwrap

De senaste åren har även semmelwraps gjort inträde på caféer runt om i vårt land.

En spännande variant på semla som vi gärna vill testa. Wrapsen är lätta att göra och går fint att frysa om man önskar.

Testa denna nya och härliga variant på semla!

## Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Vispa ägg och kokossocker pösigt i en bunke
- Tillsätt smält [ghee](#) och [kokosmjölk](#)
- Blanda samman de torra ingredienserna i en skål
- Vispa ner blandningen i äggsmeten till en smet
- Låt stå och svälla i 5 minuter
- Rulla degen till 4 lika stora bollar

Om smeten är för lös så tillsätt lite extra kokosmjöl. Hur kokosmjöl betar sig kan skilja mellan olika märken.

- [Kavla](#) ut två bollar till tunna wraps, ca 20 cm i diameter, mellan två bakplåtspapper.
- Dra bort det övre bakplåtspappret
- Upprepa proceduren med de två kvarstående degbollarna
- Dra över bakplåtspappren med wrapsen på ugnsplåtar
- Baka wrapsen mitt i ugnen i 5-6 minuter, en plåt åt gången, tills de känns genomgräddade.
- Ta ut och låt svalna
- Blanda samman samtliga ingredienser till mandelmassan i en skål till en smidig massa.
- Vispa [kokosgrädde](#) och smaksätt med lite [äkta vaniljpulver](#)
- Fördela mandelmassan och den vispade kokosgrädden på de fyra wrapsen

Vi la fyllningen som två strängar på vertikalen mitt på wrapsen innan vi rullade ihop den till en strut.

- Pudra eventuellt lite tapiokastärkelse över som dekoration

Ät och njut tillsammans med en kopp kaffe eller te!

# Semmelwrap



Njut nu av en [semmla](#) eller två, kanske blir det en ljuvlig Semmelwrap.

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.

---