

# Sommarbakelse

## SOMMARBÄKELSE

Ger 8st bakelser

## TILLAGNINGSTID:

35 minuter

4 st äggvitor

0,5 dl kokossocker

3 dl mandelmjöl

3 st bittermandel

1 tsk äkta vaniljpulver

## TOPPING

Kokosgrädde

Äkta vaniljpulver

Jordgubbar eller andra färska bär

Chokladmynta eller annan mynta

## HUSGERÅD

Muffinsform

Måttsats

Bunke

Elvisp

Rivjärn

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och mandel.

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

# Sommarbakelse

## Sommarbakelse

När man vill fira sommaren, den man älskar eller bara längtar efter något extra gott, då är denna lilla sommarbakelse perfekt.

Med en härlig mandelbotten, som påminner om en variant av en mjuk mandelkubb, som toppats med vispad kokosgrädde, jordgubbar och chokladmynta kan det ju inte bli annat än gott!

### Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Förbered en muffinsplåt med 8 st bull-/muffinsformar. Det går även bra att ställa formarna direkt på en plåt.
- Vispa äggvitorna hårt i en bunke
- Tillsätt kokossocker, lite åt gången, och vispa till en maräng
- Mät upp mandelmjöl i en skål
- Finriv bittermandeln och tillsätt tillsammans med äkta vaniljpulver i mandelmjölet
- Blanda samman
- Vänd försiktigt ner i marängen tills det blandat sig fint
- Fördela smeten i formarna
- Grädda mitt i ugnen i ca 15 minuter tills de börjar få lite färg
- Ta ut och låt svalna helt

### Montering

- Ta ur mandelbottnarna ur formarna och lägg upp på ett fat eller en bricka
- Vispa kokosgrädden med lite äkta vaniljpulver till härligt fluffig grädde

**Tips!** Låt kokosgrädden stå i kylskåpet innan den ska vispas, så den är riktigt kall, då är den enklare att vispa.

Vi brukar använda [Garant kokosgrädde från Willys/ Hemköp](#).

- Klicka på önskad mängd av kokosgrädden på varje mandelbotten
- Toppa med jordgubbar och chokladmynta (mynta)

Dax för sommarfika med bakelse!

# Sommarbakelse



Chokladmyntan till denna lilla bakelse fick vi av Magnus syster och den var ljuvligt god, men givetvis kan man använda vanlig mynta också.

Vill du ha fler goda recept på bakat från Under vårt tak och Paleoskafferiet så [hittar du dem här](#).

I vår bakbok [Nyttigare gott](#) hittar du hittar du ännu fler härliga recept som skapar bakglädje helt fritt från gluten mejerier och vitt socker.

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.

---