

PriMatens Paleosemlor

(från www.birgittahoglundsmat.wordpress.com)

8-12 släta bullar

6 ägg

1 dl kokosnötmjöl

1 dl kokosolja

½ dl kokosmjölk

4 msk fiberhusk

3 msk honung

2 tsk kardemumma

2 tsk bakpulver

1 ägg till pensling

Fyllning:

2dl mald mandel

2 msk kokosgrädde

1 msk honung

Garnering:

Vispad kokosgrädde (se nedan)

Smält kokosoljan. Vispa ägg och honung kraftigt.

Häll i olja och kokosmjölk och fortsätt vispa.

Blanda de torra ingredienserna och häll ner i smeten. Rör ihop allting.

Låt degen stå och svälla 15 minuter.

Dela degen i lika stora bitar och rulla till bullar. Pensla tunt med vispat ägg på bullarna.

Grädda 15-20 minuter på 160°, beroende på om du gör dem små eller stora. Låt svalna på galler.

Blanda ingredienserna till mandelmassan och vispa kokosgrädden.

Skär ett lock av bullarna och fyll med mandelmassa och kokosgrädde.

Vispad kokosgrädde (från www.paleoskafferiet.se)

Att vispa kokosmjölk kan vara svårt och det var det för mig också många gånger innan jag kom på knepet som fick mig att lyckas varje gång!

Hemligheten är att ALLT måste vara kallt!

Så här gör du:

- Ställ kokosmjölken som du ska vispa i frysen i 1 till 1,5 timme innan du vispar den
- Ställ skålen och visparna du ska använda i kylskåpet 1 timme före du ska vispa
- När kokosmjölken blir kall så skiljer sig vattnet från grädden i kokosmjölken och det är enbart grädden du ska använda
- Ta ut kokosmjölken ur frysen, skaka den inte
- Klipp upp förpackningen och ös över den tjocka och krämiga kokosgrädden i den kalla skålen. Du märker när du når vattnet, då blir färgen gråaktig, detta ska du INTE använda
- Vispa nu kokosgrädden härligt fluffig
- Smaksätt eventuellt med lite äkta vanilj