

Nyttiga minisemlor

14-16 stycken

Raw semmelbulle

100 g (8-10 st) färska dadlar, urkärnade

1 msk kokosolja

1/2 tsk vaniljpulver

1 krm salt

1 tsk kardemumma, nystött

100 g (2 dl) cashewnötter

50 g (1 dl) mandelmjöl

Fyllning

50 g (1 dl) mandelmjöl

1 msk lönn sirap eller annan sötning

1 krm vaniljpulver

1 liten nypa salt

1/2 burk kokosgrädde, kylskåpskall (endast den fasta massan)

1/2 msk lönn sirap eller annan sötning

mandelmjöl, kokosflingor, sesamfrön eller florsocker att pudra senglorna me