



Pepparkaksgrottor med lingonchia

Kock: **Tina Mejri** Tid: **30 min** Portioner: **8**

Idag blir det pepparkaksgrotta med lingonchia, små kakor som vi oftast får som hallongrottor, idag en raw food variant!



INGREDIENSER

2.5 dl mandelmjöl
1.5 dl havregryn (glutenfria urtekrams grova)
2 msk kokosmjöl
1.5 msk pepparkakskrydda
2 msk mandelmjöl
2 msk kokosnektar
3 msk kokossocker
2 msk kallpressad kokosolja
nypa fingsalt

PEPPARKAKSKRYDDA:

2 tsk malen ingefära
2 tsk finmald kanel
1 tsk finmald kardemumma
1 tsk hela nejlikor
0.5 tsk malen pomeranskrydda
4 hela kryddpepparkorn

LINGONCHIA:

0.5 msk chiafrön
1 dl tinade lingon
3 msk kokossocker

GÖR SÅ HÄR

1

HUR GÖR MAN: Börja med att smälta kokosoljan i vattenbad & tillsätt kokossocker, rör så att det löser upp. Tillsätt sen mjöl & pepparkakskrydda, rör så allt blandar sig. Mal gärna mandlar & havregryn i en kryddkvarn för att

få den finmald! Lägg sen mjöl, salt, kokosnektar & de blöta ingredienserna i en matberedare. Låt maskinen arbeta tills degen går ihop! Ställ gärna kallt i kylan en stund.

2

PEPPARKAKSKRYDDA: Lägg alla ingredienser i en kryddkvarn och finmal. Det går även bra att mortla eller köpa färdig pepparkakskrydda.

3

LINGONCHIA: Mixa ihop allt till en sylt.

4

GÖR KAKOR: Arbeta lite med degen på ett bakplåtspapper & gör den spolformig, skär ca 10 ? 12 bitar och rulla till en boll. Tryck med tummen i mitten på bollen. När det är gjort på alla bollar så klicka ut en liten klick sylt mitt på kakan.

Lägg alla kakor på torkbricka på 42°C & låter stå i torkugn i ca 2 -3 timmar. Eller så lägger man dem på en ugnsplåt som är täckt med bakplåtspapper, ställer in ugnen på 50°C & låter luckan stå lite på glänt.