BAKA

Nyttiga minisemlor

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **30 min** Portioner: **15st**

Kan man göra nyttiga semlor? Njae? jag är lite tveksam till det. Men vill man ha ett kul alternativ till en vanlig semla, en lite nyttigare och allergivänlig variant, då tycker jag man ska testa de här små söta skapelserna! Raw, veganska och även glutenfria. Lägg till tid för blötläggning av nötter, gärna dagen innan.

Vill man ha riktiga semlor med saftiga bullar och fluffig grädde, då skulle jag nog hänvisa till något utav dessa recept Klassiska semlor bakade med fördeg eller Mina bästa semlor.
Men vill man ha ett kul alternativ till en vanlig semla, en lite nyttigare och allergivänlig variant, då tycker jag man ska testa de här små söta skapelserna! De innehåller inget mjöl, inget vanligt socker och ingen mjölk. De är veganska och kan göras helt raw om man så vill. Jag pudrade faktiskt mina med lite, lite florsocker, men det kan man förstås hoppa över.
Tänk på att cashewnötterna behöver blötläggas några timmar och kokosgrädden ska vara väl kyld när den vispas. Det är också bra om skålen man vispar i är riktigt kall. Annars går de söta små semlorna riktigt fort att göra. Det går även fint att frysa in de semlor som blir över om inte alla går åt.
Tips! Jag har använt lönnsirap i receptet, kom ihåg att köpa en sort av bra kvalitet. Det finns en del fuskvarianter där ute. Annars går det utmärkt att byta ut lönnsirapen mot agave eller någon annan lämplig sötning, eventuellt kan man då justera mängden lite.

INGREDIENSER

30

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 lönnsirap eller annan sötning
1 krm vaniljpulver
1 liten nypa salt
1/2 burk kokosgrädde, kylskåpskall (endast den fasta massan)
1/2 msk lönnsirap eller annan sötning
mandelmjöl, kokosflingor, sesamfrön eller florsocker att pudra semlorna me

GÖR SÅ HÄR

1

Raw semmelbulle
1. Blötlägg cashewnötterna. Täck dem med rumstempererat vatten och låt stå 6 timmar eller över natten.2. Kärna ur dadlarna och mixa tillsammans med kokosolja, vaniljpulver, salt och kardemumma till en kräm.3. Häll av vattnet från cashewnötterna och skölj dem. Tillsätt nötter och mandelmjöl till

dadelkrämen och mixa till en formbar massa.4. Forma till runda små bollar, 14-16 stycken, lite beroende på vilken storlek man vill ha dem i.5. Lägg bollarna i frysen en liten stund så att de blir riktigt kalla.

2

Fyllning 1. Blanda samman mandelmjöl med lönnsirap, vaniljpulver och salt till en mandelmassa.2. Vispa den kylda kokosgrädden med elvisp någon minut. Se till så att inget kokosvatten kommer med, bara den fasta massan ska användas. Söta med lönnsirap.

3

Sätt ihop till ?semlor? 1. Ta ut de kalla och lite hårda semmelbullarna från frysen. Skär av toppen som får bli semlans lock.2. Lägg en liten sked mandelmassa på varje bulle och spritsa eller klicka ut den vispade kokosgrädden.3. Lägg på locken och pudra eller strö över valfri topping. Använder du kokosflingor eller sesamfrön, mixa då gärna till fin konsistens, för att få det att likna florsocker.4. Njut av dina ?semlor? med gott samvete!