

SWEDISH PALEO

JULRECEPT MED AIP 2021

SWEDISHPALEO.SE





Introduktion

Att äta enligt autoimmun kost, AIP, under julmånaden kan vara lite extra klurigt. Men med vår nya fullmatade E-bok blir det enkelt!

Här har vi samlat alla de recept du behöver för att kunna fika, äta gotter och laga mängder av goda rätter till ett dignande julbord.

Samtliga recept är enligt strikt AIP och därmed helt fria från gluten, ägg, mejeriprodukter, nötter, spannmål, baljväxter, potatisväxter, tillsatser och vitt socker.

E-boken är perfekt för dig som vill ha hjälp med att bibehålla AIP-kosten över julen och samtidigt kunna njuta av högtiden precis som vanligt. Passa på att bjuda nära och kära på det du lagar - kanske kan du inspirera fler att äta och upptäcka denna läkande och goda kost.

PS. Du kan trycka på alla ingredienser som är **fetmarkerade** i recepten för att komma till de märken vi rekommenderar och själva använder oss av.

God Jul önskar vi på Swedish Paleo!



Innehåll

Julbordet: Kalla rätter, smårätter och tillbehör

Inlagd sill med rödlök, morot och gräslök

Sillsallad

Grönkål, bacon, brysselkål med granatäpple

Brysselkål

Brunkål

Rödkålssallad med picklad rödlök

Rödkål

Rödbetor med lime

Notatissallad (potatissallad utan potatis)

Inlagd löksill och örtsill med citron

Räk- och laxterrin

Stekt brysselkål med bacon

Julköttbullar med riven sötpotatis

Julbordet: Varma rätter

Kalkonbröst i ugn

Revbensspjäll med glaze


Vegetarisk "julskinka" på rotselleri

Vegetarisk jansson

Köttbullar med grönkål och vitlök

Julkorv

Janssons frestelse



Strömmingslåda
Lax- och spenatpaj
Köttbullar med stuvad grönkål
Sötpotatisgratäng med lök

Julbak:

Saffranspannkaka i ugn med kokosgrädde
Mjuk pepparkaka
Saffranskakor, knapriga
Knapriga pepparkakor
Saffransbröd med hackade dadlar
Saffransbiscotti
Saffranskaka med banan och dadlar
Kanelkakor, knapriga
Lussekatter
Kokostoppar med kokbanan och saffran
Sega pepparkakor
Mandelmuslor med hallonkokosgrädde
Chokladrutor med carob
Saffranstoppar

Fika och julgotter:

Morotkaksbollar
Mintchoklad "after eight" med carob



- Ischoklad med mint- och apelsinsmak
- Kola med apelsinsmak
- Gelégodis i jultappning
- Kanelbollar
- Fat-bombs med kolasmak och syrlig smak
- Chokladtryfflar med citronsmak
- Bountybollar med kokos och lime
- Carobbollar med kollagen
- Blåbärsbomber
- Ingefärspäron med kolasås



JULBORDET

**KALLA RÄTTER, SMÅRÄTTER OCH
TILLBEHÖR**

INLAGD SILL MED RÖDLÖK, MOROT OCH GRÄSLÖK



20 MIN



2 PERSONER



LÄTT



Gör din egen inlagda sill med rödlök, gräslök och strimlad morot. Det är enkelt och du slipper E-nummer och socker.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

4 stora Inläggningssillar, 420 g
3 dl vatten
1 dl ättikssprit 12 %
3 msk raw **honung**
1 rödlök
1/2 dl klippt gräslök
1 morot
2 lagerblad
1 nypa **havssalt**

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda ättika, vatten och honung i en kastrull, värm och vispa tills honungen är upplöst.
2. Skiva rödlöken, klipp gräslöken och strimla moroten. Lägg i en bunke tillsammans med lagerblad och häll över ättikslagen. Skär sillen i bitar och lägg ner. Förvara i glasburkar med lock i kylan och låt dra i minst ett dygn för bästa smaken.

SILLSALLAD



20 MIN



4 PERSONER



LÄTT



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

200 g inlagda rödbetor (recept längre ner)
1 äpple
4 st urvattnade sillfiléer för inläggning (ca 200 g)
100 g pressgurka eller inlagd gurka
1 rödlök
1 krm malen kryddnejlika
1 nypa **havssalt**

GÖR SÅ HÄR:

1. Hacka rödbetor, äpple (skalat) och pressgurka i små tärningar.
2. Skölj sillfiléerna och skär dem i mindre bitar.
3. Hacka löken.
4. Blanda betor, äpple, gurka, sill och lök. Krydda med kryddnejlika och salt.

GRÖNKÅL, BACON, BRYSSSELKÅL MED GRANATÄPPLE



30 MIN



2 PERSONER



LÄTT



Stekt grönkål, brysselkål, bacon och granatäpple är gott tillsammans. För sås adderar du kokosmjölk och citron. Rödlök ger rätten lite extra god smak.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

10-12 brysselkål
5 stjälkar grönkål
1/2 granatäpple
1 paket bacon utan tillsatser
1 rödlök
2 dl **kokosmjölk**
1/2 citron
En nya salt
1 tsk **olivolja**

GÖR SÅ HÄR:

1. Ansa och halvera brysselkålen. Klipp bort stammarna på grönkålen och dela i mindre bitar.
2. Klipp ner baconet i mindre bitar och stek i lite olivolja. Man brukar inte steka bacon i olja men vi vill ha ganska mycket fett i pannan för god smak.
3. Klipp ner baconet i mindre bitar och stek i lite olivolja. Man brukar inte steka bacon i olja men vi vill ha ganska mycket fett i pannan för god smak.
4. Dela rödlöken på mitten och skär halva lökringar. Låt löken steka med i allt på medelvärme i ca 10 minuter.
5. Pressa citron över och tillsätt kokosmjölk. Stek ihop och tillsätt eventuellt lite extra salt.
6. Lägg upp på tallrik. Halvera granatäpplet och banka ur kärnor över rätten.

BRYSSSELKÅL TILL JULBORDET



20 MIN



5 PERSONER



LÄTT



Knepet med att få goda brysselkål till jul- eller påskbordet är att göra som de gör i England. Först koka, sedan steka. Busenkelt och de blir riktigt goda.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 1 nät brysselkål
- 1 nypa havssalt
- 2 msk olja att steka i

GÖR SÅ HÄR:

1. Ansa och dela brysselkålen på hälften. Koka dem i saltat vatten i 10 minuter.
2. Lägg över dem i en het panna och stek i kokosolja tills de får fin färg, ca 10 minuter. Salta och servera.

BRUNKÅL



1 TIMME



3 PERSONER



LÄTT



Brunkål är egentligen bara vitkål som får gå i ugnen med lite kryddor och honung. Sött och gott tillbehör på julbordet till den salta sillen.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 5 dl strimlad vitkål
- 2 msk raw **honung**
- 3 dl benbuljong eller grönsaksbuljong
- 1 tsk **havssalt**
- 1 msk **kokos aminos** (kan uteslutas)
- Lite **kokosolja** eller **olivolja** till stekning

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Strimla vitkålen och stek ihop en stund i olja. Har du tillgång till kokos aminos (det är AIP-ersättning för soja) så håll över detta när du steker.
3. Lägg över kålen i en ugnsfast form och täck med buljong/vatten. Låt gå i ugnen på 150° i ca 1 h. Rör om då och då.

RÖDKÅLSSALLAD MED PICKLAD RÖDLÖK



1 TIMME



4 PERSONER



LÄTT



Söt picklad rödlök, len lättstekt rödkål och lite syra från äpplen och tranbär. En perfekt sallad till högtidsbordet. Den går bra att göra i förväg då den blir ännu godare efter en natt i kylan.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

1/2 mindre rödkålshuvud
2 rödlökar
1 stort äpple eller två små
2 dl torkade tranbär
2 msk ättika (24%)
2 dl vatten
1 msk raw **honung**
Lite **olivolja** till stekning
1 nypa **havssalt**
1 msk **äppelcidervinäger**

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och skiva rödlöken hel så det blir tunna lökringar.
2. Blanda lagen: vatten, ättika och honung i en kastrull. Värm och vispa tills dess att honungen är upplöst. Lägg rödlöken i lagen och låt dra i minst en timme.
3. Skär tunna strimlor av rödkålen och stek i olivolja på ganska låg värme tills den är halvmjuk. Häll över äppelcidervinäger och låt dunsta av. Salta.
4. Kärna ur äpplet och tärna med skalet kvar. Blanda rödlök (häll av spadet), rödkål, äppeltärningar samt tranbär. Låt salladen dra en stund i kylan före servering.

RÖDKÅL



10 MIN



2 PORTIONER



LÄTT



Rödkål är en klassiker på högtidsbordet. Här är ett recept anpassat efter AIP.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

5 dl riven rödkål
3 msk **äppelcidervinäger**
1 tärnat äpple
1 tsk **raw honung**
1 krm mald kryddnejlika
2 lagerblad
1 nypa **havssalt**
2-3 dl vatten

GÖR SÅ HÄR:

1. Strimla kålen ganska grovt. Lägg i en stor stekpanna och tillsätt ett finhackat äpple plus övriga ingredienser.
2. Häll på vatten så att kålen kan småputtra. Stek/koka i ca 30 minuter. Plocka bort lagerbladen. Klart.

RÖDBETOR MED LIME



20 MIN



2 PERSONER



LÄTT



Rödbetor marinerade i lime, olivolja, salt och kryddor. Gott till fisk men även som tillbehör till grillat.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 3 kokta, skalade rödbetor.
- 2 lime, juicen
- 2 msk **olivolja**
- 2 msk vatten
- 1 nypa **havssalt**
- 1 msk finhackad krydda, tex persilja

GÖR SÅ HÄR:

1. Skiva de kokta rödbetorna. Det går bra att använda en äggskivare.
2. Blanda limejuice, olivolja, vatten, krydda och salt. Lägg i rödbetorna och blanda väl. Låt dra i 20 minuter.

NOTATISSALLAD (POTATISSALLAD UTAN POTATIS)



1 TIMME



4 PORTIONER



LÄTT



När man äter AIP elimineras potatis. Njut därför av en god no-tatissallad som smakar lite som fransk potatissallad då rotfrukterna ska dra lite i ättiksvatten. Det går bra med vilka rotfrukter som helst till denna sallad, men här har vi valt tre som smakar ljuvligt ihop: palsternacka, rotselleri och majrova. Om man äter vanlig paleo kan man naturligtvis göra denna sallad på vanlig potatis.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

1 stor rotselleri
4 palsternackor
4 majrovor
1 tsk ättika 24%
1 l vatten, iskallt

Kall sås:

3 dl kokosgrädde
1 rödlök
1 citron, juicen
4 stjälkar selleri
1 knippe dill

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och tärna rotfrukterna i små kuber, ca 1x1 cm. Koka halvmjuka i lättsaltat vatten.
2. Häll av och lägg över i en skål med iskallt vatten utblandat med ättika. Låt dra i ca 1 timme.
3. Blanda den kalla såsen genom att finhacka rödlök och selleri. Rör ihop med kokosgrädde, citronjuice och dill. Smaka av. Eventuellt behövs det mer citronjuice.
4. Häll av de tärnade rotfrukterna och blanda med såsen.

INLAGD LÖKSILL OCH ÖRTSILL MED CITRON



20 MIN



6 PORTIONER



LÄTT



Lägg in din egen sill och undvik socker och tillsatser. Dessa recept utgår från att man använder en färdig inläggningssill. Här använder vi fyra sillfiléer till två recept men det går bra att endast göra en sort på lagen. Burkarna på bilen är små.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

4 stora inläggningssillar 420 g

Till lagen:

3 dl vatten

1,5 dl ättika (12 %) Om 24 % använd 0,75 dl

2 msk **raw honung**

Till löksillen:

2 st filéer av inläggningssill

1 halv tunt skivad rödlök

4 cm tunt skivad purjolök

2 st små lagerblad

Ört- och citronsill:

2 st filéer av inläggningssill

1/2 citron, tunt skivad och delad

3 stjälkar timjan, färsk

Några blad citronmeliss

Några blad mynta

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda ättika, vatten och honung i en kastrull och värm och vispa tills honungen är upplöst.
2. Till löksillen skiva lök och purjolök tunt och lägg i en burk tillsammans med lagerblad och ev peppar/kardemumma. Skär upp fisken i små bitar och lägg ner. Häll över hälften av spadet och blanda runt. Tillslut med lock och förvara i kylan.
3. För ört- och citronsillen; lägg alla färska kryddor i en burk tillsammans med fint skivad citron. Häll över hälften av spadet och tillsätt sillbitar.
4. Låt sillen dra i två-tre dagar för bästa smak.

RÄK- OCH LAXTERRIN



30 MIN



6 PORTIONER



MEDELSVÅR



Två varianter av terriner – en med räkor och dill och en med varmrökt lax och pepparrot. Fyllningen är en blandning av olika grönsaker som passar bra med fisk och skaldjur – rotselleri, morötter och butternut-pumpa. Men det går bra att ta andra grönsaker också, t ex blomkål, spenat och kålrot.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

För en form behövs:

200 g kokt tärnad rotselleri
200 g kokta delade morötter
100 g kokt tärnad butternut-pumpa
2 msk citronjuice
1 tsk salt
2 dl **kokosmjölk**
1 msk **gelatinpulver**

Två olika sorter:

100 g skalade räkor
100 g varmrökt lax
1 msk riven pepparrot
2 msk klippt dill

GÖR SÅ HÄR:

1. Tärna och koka grönsakerna mjuka tillsammans i lättsaltat vatten. Ca 20-25 minuter. Häll av vattnet och lägg grönsakerna i en bunke.
2. Blanda kokosmjölken med gelatinpulvret i en kastrull och låt stå 2 minuter. Vispa och koka upp kokosmjölken till första bubblan. Ta av plattan.
3. Blanda kokosmjölken med gelatinet med grönsakerna. Häll i citronjuice, salta och mixa allt till ett mos. Det kan vara lite grovt med bitar kvar.
4. För två olika terriner: Dela upp grönsaksmoset i två separata skålar. I den ena tillsätt pepparrot och laxen, delad i mindre bitar. I den andra häll i dill och delade räkor.
5. Häll upp rörorna i en brödform som du klär med bakplåtspapper. Se till att det är en liten "vägg" i mitten av formen så det blir två delar. Eller så använder du två olika formar, men då blir terrinen inte så hög. Ställ att stelna i kylen i minst 6 timmar, helst över natten. Stjälp upp och servera kall.

STEKT BRYSSSELKÅL MED BACON



15 MIN



4 PORTIONER



LÄTT



Stek brysselkål i baconfett så får den en nötig och god smak. Ät som frukost eller mellanmål. Använd ekologiskt bacon.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 1 nät brysselkål
- 1 paket bacon, ekologisk

GÖR SÅ HÄR:

1. Putsa och skär brysselkålen i halvor.
2. Koka dem i några minuter i vatten.
3. Klipp baconet i bitar och stek. Lägg undan och behåll fettet i pannan.
4. Stek brysselkålen i baconfettet tills de fått lite färg och är mjuka. Blanda i det stekta baconet och servera.

Ps. Foto Denise Vestin. Receptet är hämtat ur Autoimmun kokbok som vi gett ut ihop med Karl Hultén

JULKÖTTBULLAR MED RIVEN SÖTPOTATIS



25 MIN



2 PORTIONER



LÄTT



Köttbullar med juliga smaker från kryddnejlika, ingefära och kanel. Fint riven sötpotatis och stekt lök ger köttbullarna extra smak och saftig konsistens.



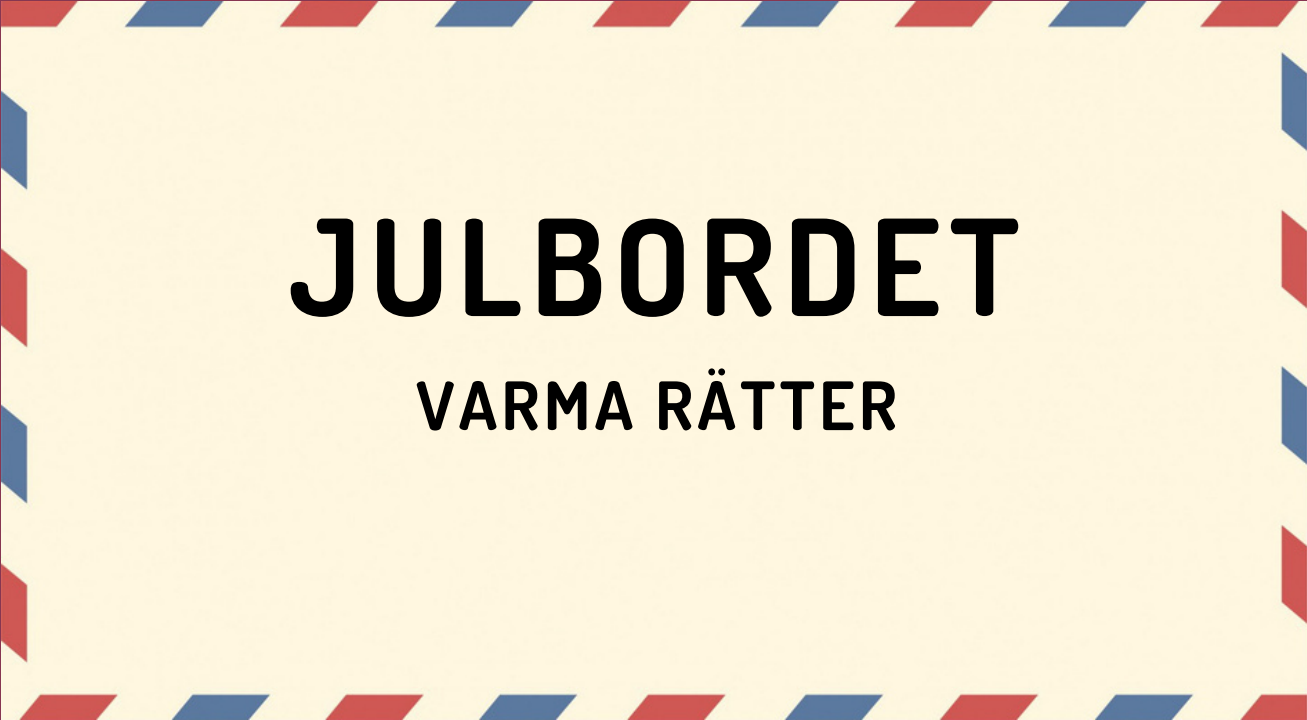
SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

250 g nötfärs
1 gul lök
1 dl fint riven sötpotatis
1 krm malen kryddnejlika
1 krm kanel
1 krm malen ingefära
1 tsk havssalt
2 msk olivolja att steka i

GÖR SÅ HÄR:

1. Finhacka löken och stek den mjuk i olivolja.
2. Blanda ner löken tillsammans med köttfärs, kryddor, salt och riven sötpotatis i en bunke.
3. Trilla små köttbullar med blöta händer. Stek i olivolja.



JULBORDET

VARMA RÄTTER

KALKONBRÖST I UGN



40 MIN



3 PORTIONER



LÄTT



Ugnsstekt kalkonbröst ger flera portioner och passar perfekt som alternativ till vanlig stek eller t ex julskinka.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 1 kalkonbröst, helt
- 1 nypa **havssalt**
- Lite **olivolja** att steka i

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Tina kalkonbröset om det är fruset och låt det ligga framme en stund så det får rumstemperatur. Trimma bort eventuella hinnor och torka det med hushållspapper.
3. Bryn bröstet runt om i kokosolja (smakneutral är att föredra annars ta olivolja) och salta.
4. Sätt i en stektermometer. Tillaga i en ugnsfast form i ca 40 minuter eller tills temperaturen visar 77°. Detta är viktigt att få upp tempen över 70° för ev bakterier.
5. Ta ut bröstet och vira i folie. Låt vila minst 20 minuter innan du skär upp det. Det går bra att förvara i folie i kylan i ett par dagar om du tillagar det i förväg. Servera till exempel med tranbärskompott och kokta kålsorter.

REVBENSSPJÄLL MED GLAZE



2 TIMMAR



4 PORTIONER



LÄTT



Revbensspjäll med glaze gjord på honung, kokos aminos, ingefära och vitlök. Kokos aminos eller coconut aminos, finns på nätet – köp t ex denna från Renée Voltaire. Stuvad kål i kokosmjölk med vitlök och citron är perfekt gott tillbehör till revbensspjällen.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

1 kg revben
1 tsk **havssalt**
1 tsk olivolja

Glaze:

2 msk **coconut aminos**
1 msk **honung**
1 msk vatten
2 tsk fint riven ingefära
2 vitlöksklyftor

Kål i kokosmjölk:

300-400 g grönkål (en stor bunt)
1 nät brysselkål
1 msk **olivolja** att steka i
2 vitlöksklyftor
2,5 dl **kokosmjölk**
1/2 citron, juicen
1 nypa **havssalt**

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 170°.
2. Skölj revbenen och torka med hushållspapper. Klappa in i salt och olivolja och lägg på ett ugnsgaller med benen neråt.
3. Sätt in mitt i ugnen och sätt en långpanna med vatten under. På så vis blir köttet mörkt och saftigt när det tillagas. Låt gå i 45 minuter. Ta ut och vänt på revbenen så att benen ligger uppåt. Tillaga i 45 minuter till.
4. Höj värmen till 200°. Gör glazen genom att blanda pressad vitlök, coconut aminos, fint riven ingefära, honung och vatten i en kastrull. Koka upp och låt det puttra ihop tills glazen är tjock. Det tar ca 5 minuter. Rör under tiden som det puttrar.
5. Pensla först underdelen av revbenen med glaze och tillaga i 10 minuter. Ta ut och vänd och pensla sidan med benen. Tillaga i 10 minuter. (Innertemperaturen på fläsk ska upp i ca 65- 70 grader).
6. Servera med grönkål och delad brysselkål som först steks i olivolja och finhackad vitlök tills allt fått färg. Grönkålen kan du steka i två omgångar eftersom den tar stor plats i början men sen krymper ihop. Därefter tillsätter du kokosmjölk, citron och salt och låter allt koka ihop tills det blir lite krämigt.

VEGETARISK "JULSKINKA" PÅ ROTSELLERI



90 MIN



2 PORTIONER



LÄTT



Vegetariskt alternativ till julskinkan som är väldigt god. Ugnsbakad rotselleri med salt och olivolja, med ett täckte av näringsjäst som ser lite ut som ströbröd men som smakar mer som parmesan. Kombinationen blir mycket lyckad.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

1 stor rotselleri
lite **olivolja**
1 nypa **havssalt**
2 msk **näringsjäst**

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175° Skala en rotselleri.
2. Smörj in med olivolja och salt. Lägg i en ugnsfastform.
3. Tillaga i ugnen i ca 1,5 timme. Ta ut efter halva tiden och pensla med lite mer olivolja. Den är klar när den fått fin färg och är mjuk rakt igenom.
4. För fin finish - strö över näringsjäst. Det smakar lite som en blandning av ost och senap. Skiva upp som "julskinka" och ät ljummen.

VEGETARISK JANSSON



1 TIMME



4 PORTIONER



LÄTT



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

200 g kålrot (en halv liten)
200 g palsternacka (2-3 st)
1 stor gul lök
2 msk citronjuice
2,5 dl **kokosgrädde**
1 stor nypa **havssalt**
1/2 tsk örtsalt (Herbamare original)
Ev lite **jordmandelmjöl** på toppen

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skala och skär stavar av kålrot och palsternacka. Dela löken och skiva den i halvmånar. Lägg allt i en bunke.
3. Häll i kokosmjölk, citronjuice, salt och årtkrydda och blanda om ordentligt.
4. Lägg blandningen i en ugnsfast form och grädda längst ner i ugnen i 45 minuter. Rör om en gång så att de översta bitarna blir täckta av vätska. Valfritt: när det är ca 15 minuter kvar, strö jordmandelmjöl över gratängen så det blir som ett litet ströbrödstäcke.



KÖTTBULLAR MED GRÖNKÅL OCH VITLÖK



30 MIN



2 PORTIONER



LÄTT



Äpple och grönkål och passar ihop. Servera med grönkålsröra & äppeltärningar eller till exempel kokta rotfrukter och äppelchutney. (recept under såser och tillbehör).



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

300 gram nötfärs
2 äpplen
2 vitlöksklyftor
1 nypa **havssalt**
1 påse/bunt grönkål
1 msk **olivolja**
3 msk **kokosmjölk**

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Klipp ner grönkålen i en kastrull, ta bort stammarna. Koka i saltat vatten tills den blivit helt mjuk.
3. Blanda färsen med finhackad vitlök, 1 dl av den kokta grönkålen och ett halvt fintärnat äpple. Salta och peppra.
4. Forma köttbullar med våta händer och lägg i en ugnsfast form. Grädda i 10 min och vänd dem. Grädda i 10 minuter till eller tills köttet är genomstekt.
5. Lägg den kokta grönkålen i en stekpanna. Stek i lite olivolja och 3 msk kokosmjölk. Salta och lägg i ett fint tärnat äpple som får steka med och bli varmt.



JULKORV



1 TIMME



4 PORTIONER



SVÅR



Gör din egen julkorv! Mal färs av fläsk (bog) och späck, eller använd fläskkarré som redan är marmorert med fett eller fläskfärs. Att göra egen korv är ett roligt och inte minst välsmakande hantverk.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

500 gram fläsk, t ex bog, karré eller fläskfärs
125 gram späck (vid bog) Uteslut vid fläskfärs och mald karré
2 vitlöksklyftor (pressade)
2 tsk **havssalt**
1 msk dragon (torkad)
1 krm malen kryddnejlika
1 msk mejram (torkad)
1 paket/burk fjälster
2 lagerblad
10 hela kryddnejlikor
1 tsk **havssalt**

GÖR SÅ HÄR:

1. Mal fläskkött och späck, alternativt mal fet fläskkarré eller använd fläskfärs. Pressa i vitlök och blanda ner salt och kryddor. Blanda väl.
2. Skölj av fjästrena och kontrollera att de är hela genom att blåsa luft i dem. Dra ur luften och fyll på med korvfärsen. För hand peta i lite i taget, dra ner i fjälstret och dra ut eventuell luft. Det är smidigast att göra ca tre korvar i taget. Gör korvarna bara halvfulla, de behöver utrymme till kokningen. Tvinna runt korvarna i lagom storlek ca 10 cm.
3. Låt korvarna vila i kylen över natten, då spricker de inte så lätt.
4. För kokning: Picka korven på några ställen med en tandpetare. Lägg i en kastrull. Fyll på med kallt vatten så att det täcker. Tillsätt salt, kryddpeppar och lagerblad. Koka upp långsamt och sjud ca 30 minuter.

JANSSONS FRESTELSE



1 TIMME



4 PORTIONER



LÄTT



Janssons frestelse. Det går att använda flera olika rotfrukter till denna Jansson. Det blir väldigt gott med kålrabbi som i det här receptet. Kålrabbi innehåller mycket vitamin B och C samt kalcium, fosfor och magnesium.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

500 gram kålrabbi
1 gul lök
1 burk ansjovis
4 dl **kokosmjölk**
1 dl **kokosgrädde**
1 citron, juicen
1 msk grovt **jordmandelmjöl** (kan uteslutas)
1 nypa **havssalt**

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°. Skala och skär kålrabbin i stavar. Halvera löken och skiva den tunt. Häll av spadet från ansjovisen.
2. Varva kålrabbi, ansjovis och lök i en ugnsfast form. Salta lite mellan varven, men tänk på att det blir sålta från ansjovisen.
3. Blanda kokosmjölk och kokosgrädde med citronjuicen. Eventuellt behövs det mer citron för att neutralisera kokossmaken. Häll kokosblandningen i formen och se till att allt blir täckt. Strö över jordmandelmjölet.
4. Grädda i drygt 1 timme eller tills gratängen har fått fin färg och kålrabbin är mjuk.

STRÖMINGSLÅDA



30 MIN



4 PORTIONER



LÄTT



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 500 gram strömmingsfiléer
- 1 tsk **havssalt**
- 1 knippe finhackad dill
- 2 dl nomatsås (recept finns längre upp)
- 1 dl finhackad persilja
- 2 dl **kokosmjölk**
- 3 msk grovt **jordmandelmjöl** till garnering

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Ta bort ryggen på filéerna och torka dem torra med hushållspapper. Lägg dem med skinnsidan nedåt.
3. Salta och fördela dill och persilja över fiskarna. Rulla ihop och lägg dem i en ugnsfast form.
4. Blanda kokosmjölk och nomatsås och häll över fisken. Strö över jordmandelmjöl.
5. Grädda mitt i ugnen i cirka 20 minuter.
6. Servera med kokta grönsaker, exempelvis broccoli och morötter.

LAX- OCH SPENATPAJ



60 MIN



4 PORTIONER



LÄTT



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

Pajdegen:

4 dl **jordmandelmjöl**

4 dl **kokosmjöl** eller **kassavamjöl**

1 tsk **havssalt**

Lite torkad eller färsk dill (klipp ner om den är färsk)

2 dl **kokosolja**, smält

1,5 dl vatten (cirka, ev lite mer)

Fyllning:

3-4 palsternackor

1 msk citronjuice

1 dl **kokosmjölk**

1 nypa **havssalt**

200g **färsk lax**

1 purjolök

200 g färsk spenat (1 påse)

GÖR SÅ HÄR:

1. Börja med degen. Blanda mjölsorterna med dill, salt och kokosolja. Häll i vatten och arbeta ihop en smidig deg. Lägg degen i kylan ca 20 minuter.
2. Sätt ugnen på 180°. Stek ihop skivad purjolök och spenat på låg värme i olivolja, salta.
3. Dela och slanta palsternackorna och koka dem i lättsaltat vatten tills de är mjuka. Mixa tillsammans med kokosmjölk, salt och citronjuice till en kräm.
4. Pajen: Ta ut degen ur kylan och knåda den lite smidig innan du kavlar ut den mellan två bakplåtspapper. Dra bort ena pappret och vänd ner den kavlade degen i en pajform. Använd spillet till att göra rutmönster ovanpå pajen.
5. Nagga pajbotten med en gaffel och förgrädda i 10 minuter i ugnen.
6. Ta ut pajen och lägg i spenat och purjoröran, sedan bitar av den färska laxen och bred sist över ett täcke med palsternackskärmen. Ev lägg på ett rutmönster av pajdeg.
7. Grädda mitt i ugnen i ca 30 minuter eller tills pajen har fått fin färg.



KÖTTBULLAR MED STUVAD GRÖNKÅL



30 MIN



2 PORTIONER



LÄTT



Köttbullar med kokosstuvad grönkål. Köttbullarna tillagas smidigt i ugnen, vilket gör dem saftiga och håller ihop bra.



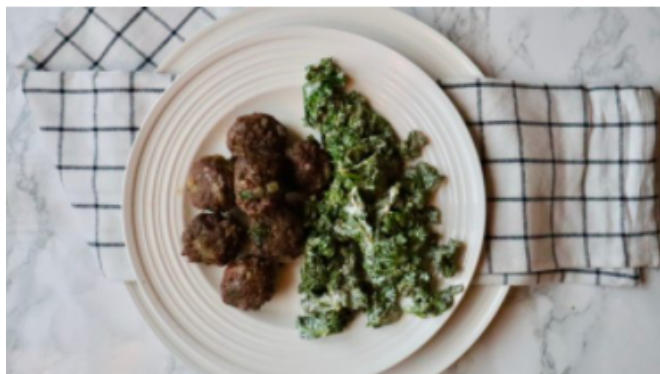
SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

300 g nötfärs
1 gul lök
1 msk **arrowroot** eller potatismjöl
1 dl finhackad persilja
1 tsk **havssalt**
1 nypa kryddnejlika (frivilligt)
1 msk **coconut aminos**
200 g grönkål, en stekpanna full
2 dl **kokosmjölk**
1/2 citron, juicen

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Finhacka löken och stek den mjuk i olivolja. Blanda färs, kryddnejlika, salt, persilja, stekt lök, salt och arrowrot/potatismjöl. Knåda ihop med ena handen några gånger.
3. Trilla köttbullar och lägg dem i en ugnsfast form. Tillaga i 8 minuter. Ta upp köttbullarna och vänd dem, tillaga ytterligare 3-4 minuter till.
4. Skär bort stammarna på grönkålen, klipp ner i mindre bitar och lägg i en stekpanna. Häll i 2 dl vatten och ånga grönkålen tills allt vatten har ångat bort. Tillsätt då lite olivolja och stek ner grönkålen. Häll på kokosmjölk och rör om, pressa ner citron och stek ihop grönkålen en liten stund. Servera med köttbullarna.



SÖTPOTATISGRATÄNG MED LÖK



40 MIN



2 PORTIONER



LÄTT



En krämig gratäng med lök och sötpotatis, kryddad med vitlök och franska örter. Passar perfekt till kött eller kyckling.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

2 sötpotatisar
1 stor gul lök
2 vitlöksklyftor
2 dl buljong (kyckling eller benbuljong)
2,5 dl **kokosmjölk**
1/2 citron, juicen
1 tsk **havssalt**

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Skala och skiva sötpotatis och lök. Skala och finhacka vitlöken.
3. Häll kokosmjölk och buljong i en gryta. Låt koka upp. Tillsätt citronjuice under omrörning. Om det skär sig häll i en msk iskallt vatten.
4. Tillsätt örtekrydda och vitlök och lägg i sötpotatis och lök. Koka på låg värme i ca 15 minuter. Allt ska bli lite ihopkokt och krämigt.
5. Lägg allt i en ugnsfast form och tillaga i ugnen i 25 minuter.



JULBAK

SAFFRANSPANNKAKA I UGN MED KOKOSGRÄDDE



1 TIMME



2 PORTIONER



LÄTT



Saffranspannkaka i ugn där vi bytt ut risgryn mot blomkålsris. Genom att koka blomkålen länge i kokosmjölk och vanilj så försvinner smaken av blomkål. Med jordmandelmjöl efterliknas smaken från mandel. Servera med mosade jordgubbar och kokosgrädde.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 5 dl riven blomkål
- 5 dl vatten
- 2,5 dl kokosmjölk
- 1/2 dl jordmandelmjöl
- 1 tsk vanilj
- 1 paket saffran
- 1 msk honung
- 1 dl kokosgrädde till servering
- 2 dl bär till servering

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Riv blomkål till blomkålsris eller använd färdigrivet ris. Lägg i en kastrull och häll i 5 dl vatten. Koka upp och låt sedan småputtra under omrörning tills allt vatten kokat bort helt.
3. Häll i kokosmjölk, saffran och vanilj och låt sjuda i 15 minuter på låg värme. Tillsätt honung och jordmandelmjöl och blanda till en gröt.
4. Lägg gröten i en form, smord med lite kokosolja. Grädda längst ner i ugnen i 45 minuter. Servera med mosade jordgubbar eller andra bär och kokosgrädde.



MJUK PEPPARKAKA



30 MIN



4 PORTIONER



LÄTT



Mjuk pepparkaka med smak av kryddnejlika, kanel och malen ingefära. Kakan håller en vecka i kylen och går utmärkt att frysa in.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

2 dl **kokosmjöl**
1 dl **tapiokamjöl**
3 tsk **äkta kanel**
1 tsk malen kryddnejlika
1 tsk malen ingefära
1/2 tsk **bikarbonat**
4 msk **kokossocker**
1 tsk **äppelcidervinäger**
3 dl **kokosmjölk**
1/2 dl smält **kokosolja**

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Vispa ihop kokosmjölk, smält kokosolja och äppelcidervinäger i en bunke.
3. Blanda kokosmjöl, tapiokamjöl, kryddor, bikarbonat och kokossocker i en annan bunke.
4. Klä en sockerkaksform med bakplåtspapper.
5. Sikta ner den torra blandningen i den blöta och arbeta snabbt ihop till en lös deg. Håll ner den i formen och bred ut den och tryck till. Det går bra att använda händerna.
6. Grädda mitt i ugnen i 25-30 minuter. Kolla med en sticka att kakan är klar, dvs att stickan är torr. Lyft ur kakan ur formen och låt den svalna helt innan du skär upp den.



SAFFRANSKAKOR, KNAPRIGA



25 MIN



4 PORTIONER



LÄTT



Dessa små knapriga kakor är fulla av nyttigt saffran som bland annat är bra för humöret. Jordmandelmjöl innehåller massor av kostfibrer och mineraler och kakorna är naturligt sötade av dadlar. Perfekt nyttigt alternativ till julfikat.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 2 dl **jordmandelmjöl**
- 6 **dadlar**
- 1 påse saffran
- 2 msk vatten
- 2 msk smält **kokosolja**

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smält kokosoljan. Kärna ur dadlarna. Mixa dadlar, olja samt vattnet till en smet i en bunke. Använd en stavmixer.
3. Sikta ner jordmandelmjölet och tillsätt saffran. Blanda väl med en slickepott eller träsked. Det ska bli en fast och följsam deg som liknar mandelmassa lite i konsistensen.
4. Rulla små bollar och lägg ut på en plåt med bakplåtspapper. Tryck till dem med baksidan av en gaffel så de får ett rutmönster. Grädda mitt i ugnen i cirka 15 minuter. När de svalnat blir de knapriga och goda.

KNAPRIGA PEPPARKAKOR



40 MIN



6 PORTIONER



LÄTT



De här pepparkakorna är knapriga som vanliga pepparkakor och kan även kavlas precis som vanliga.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

2 dl **kassavamjöl** + 1 dl till knådning
2 dl **jordmandelmjöl**
1 dl **kokosolja**, smält
1 dl ljummet vatten
1 nypa **havssalt**
2 msk **raw honung**
2 tsk äkta **kanel**
1 tsk mald kryddnejlika

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda kassavamjöl, jordmandelmjöl, salt, honung, kanel, kryddnejlika, smält kokosolja och vatten i en skål. Blanda väl och länge till en jämn deg.
2. Fyll på med kassavamjöl lite i taget och knåda degen tills den blir kladdfri och följsam.
3. Vira in degen i plastfolie och låt vila/stelna i kylan i ca 30 minuter.
4. Sätt ugnen på 220°.
5. Kavla ut degen mellan två bakplåtspapper. Mjöla degen lite med kassavamjöl och tryck ut pepparkakor med formar på vanligt vis.
6. Grädda mitt i ugnen i ca 10 minuter. Håll koll så att de inte bränns.

SAFFRANSBRÖD MED HACKADE DADLAR



1 TIMME



4 PORTIONER



LÄTT



Saffransbröd med hackade dadlar. Skiva brödet och ät till adventsfikat och till jul.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 2 dl vatten
- 1 dl **kokosmjölk**
- 1/4-dels paket jäst kronjäst för söt deg
- 2 msk **raw honung**
- 2 dl **kassavamjöl**
- 1 dl **kokosmjöl**
- 3 msk smält fast **kokosolja**
- 1 dl **bananmjöl** på kokbanan
- 1 dl **dadelströ** eller 6 hackade dadlar
- 1 paket saffran

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda kokosmjölk och vatten. Värm till fingervarmt. Blanda ner jästen. Tillsätt saffran, smält kokosolja och honung.
2. Sikta ner kokosmjöl, kassavamjöl och bananmjöl i vätskan. Tillsätt dadelströ eller hackade dadlar och arbeta ihop till en fast deg.
3. Form en långsmal limpa med händerna och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Forma till limpan så den är cirka 2 cm hög och 7-10 cm bred. Lägg en kökshandduk över brödet och låt jäsa i 30 minuter. Det kommer inte att jäsa som vanligt bröd.
4. Sätt ugnen på 175°. När brödet jäst i 30 minuter grädda i cirka 45 minuter. Låt svalna under en handduk och skär upp i skivor när det svalnat helt.

SAFFRANSBISCOTTI



2 TIMMAR



12 KAKOR



MEDELSVÅR



Saffransbiscotti på vårt vis, helt anpassade enligt AIP med nötig smak från **jordmandel**. De tillagas på samma vis som vanliga biscotti med torkning i ugnen. Knapriga utanpå och lite sega i mitten.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 1 banan
- 2 msk **kokosmjölk**
- 2 dl riven kokos
- 1,5 dl **arrowrootmjöl** eller potatismjöl
- 2,5 dl **jordmandelmjöl** (finmalet utan skal)
- 1 dl smält **kokosolja**
- 5 dadlar
- 1 tsk **honung**
- 1 påse saffran
- 1 nypa **havssalt**

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Mixa bananen och kokosmjölken med en stavmixer.
3. Mixa smält kokosolja med honung, 5 urkärnade dadlar och den rivna kokosen fint med stavmixer. Tillsätt arrowrotmjöl och 2 dl jordmandelmjöl samt bananmixen. Arbeta ihop till en jämn och följsam deg, tillsätt jordmandelmjöl tills degen kan tas upp och formas med händerna. Den kan vara lite klibbig men inte för lös.
4. Rulla degen till en boll och dela den i tre delar..
5. Rulla delarna till rullar som du lägger på bakpappersklädd plåt och plattar ut till avlånga "rektanglar", ca 1 centimeter tjocka och 5 centimeter breda.



6. Baka mitt i ugnen i 30 minuter. Ta ut dem och skär i bitar tvärsöver.



7. Sätt ner ugnen till 100° och vänta tills värmen är rätt. Öppna ugnsluckan så går det snabbare. Låt dem svalna.
8. Vänd på bitarna så de ligger upp och ner. Torka i ugnen i ca 1 h - 1,5 h. Eller tills du tycker de känns torra.
9. Stäng av ugnen. Antingen låter du kakorna vara kvar i ugnen på eftervärme eller ta ut dem och låt svalna och lufttorka.

SAFFRANSKAKA MED BANAN OCH DADLAR



45 MIN



4 PORTIONER



LÄTT



Saftig saffranskaka med dadelbitar istället för russin. Dela i rutor och ät som de är eller med en klick kokosgräddesås smaksatt av saffran och vanilj.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 1 dl **jordmandelmjöl**
- 1/2 dl **arrowroot**
- 2 bananer
- 2 msk smält **kokosolja**
- 1 paket saffran
- 1 krm **bikarbonat**
- 1 tsk citronjuice
- 4 dadlar

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Lägg jordmandelmjöl, arrowrotmjöl, banan, kokosolja och saffran i en bunke. Mixa till en tjock smet med en stavmixer.
3. Klipp dadlarna i mindre bitar, stora som russin, och lägg ner i smeten och vänd runt med en slev eller slickepott.
4. Pudra i bikarbonat och håll över citronjuice så det bubblar lite. Vänd snabbt runt smeten utan att arbeta den för mycket.
5. Smörj en avlång sockerbakasform och håll i smeten, bred ut den jämnt. Grädda mitt i ugnen i ca 30 minuter. Låt den svalna innan du skär upp rutor ca 4 x 4 cm. Goda munsbitar!



KNAPRIGA KANELKAKOR



25 MIN



4 PORTIONER



LÄTT



Knapriga kakor med smak av kanel. Ljuvligt goda. Det går bra med andra kryddor också, t ex lite kardemumma (ej AIP dock) eller mald ingefära.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

4 msk smält kokosolja
1 tsk raw honung
1 tsk äkta kanel
1 dl jordmandelmjöl
1/2 dl arrowroot eller kassavamjöl
1/2 tsk bikarbonat
1 tsk citronjuice
1 msk gelatinpulver

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Smält kokosoljan och blanda med honungen. Häll i kanel och blanda igen.
3. Sikta ner jordmandelmjöl och arrowrot-mjöl. Blanda.
4. Tillsätt bikarbonat och häll citronjuice över så det bubblar lite. Blanda igen och häll sist i gelatinpulvret. Knåda till en smidig deg. Tillsätt mer kokosolja om degen är för torr och inte håller ihop.
5. Forma små platta kakor och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Grädda i 10-12 minuter. Låt svalna helt - de torkar och blir hårda och knapriga då.



LUSSEKATTER



40 MIN



8 BULLAR



SVÅR



Saftiga lussekatter med de "hemliga" ingredienserna kokbanan och pumpapuré. Pumpan ersätter ägg bra och kokbanan ger stuns i degen. Katterna går bra att frysa in.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

1 dl pumpapuré (se beskrivningen)
1 **kokbanan**
1 dl **kokosgrädde**
1 paket saffran
4-6 dadlar
1-2 tsk **raw honung**
1/2 tsk **bikarbonat**
1/2 tsk **äppelcidervinäger**
3 + 1 dl **kassavamjöl**
russin till dekorerings

GÖR SÅ HÄR:

1. Gör pumpapuré genom att skala, dela och koka ca 2 dl butternutpumpa mjuk. Häll av vattnet och mixa. Låt svalna helt.
2. Sätt ugnen på 180°.
3. Skala och dela kokbananen (snitta skalet på längden och bryt av skalet). Lägg i en bunke och tillsätt kokosgrädde, dadlar, pumpapuré och mixa till en jämn smet.
4. Häll i saffran och honung, mixa igen. Tillsätt bikarbonat och häll äppelcidervinäger över så det bubblar upp lite. Blanda med en slickepott eller träslöv.
5. Tillsätt 3 dl kassavamjöl och arbeta degen. Tillsätt ytterligare mjöl tills du får en bra deg. Det behövs lite olika beroende på hur blöt degen är. Men minst 1 dl till.
6. Rulla små avlånga bitar och forma till lussekatter på bakplåtspapper. Det är lite pill. Tryck ner russin och fixa till ev sprickor med fingrarna. Pensla med lite smält kokosolja (kan uteslutas).
7. Grädda i 20-25 minuter. De är klara när du kan lyfta dem och de fått fin färg på undersidan.
8. Låt dem svalna på ett galler och vänta gärna några timmar med att äta dem. de kan vara lätt sega innan kokbananen svalnat och satt sig lite.

KOKSTOPPAR MED KOKBANAN OCH SAFFRAN



25 MIN



7 STYCK



LÄTT



Saftiga kokstoppar med smak av saffran. Kakorna går utmärkt att frysa in.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 1/2 kokbanan
- 2 dl kokosflingor (riven eller chips)
- 1 dl kokosmjöl
- 2 msk kokosolja
- 6 dadlar
- 1/2 påse saffran

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 180°.
2. Skala kokbananen genom att skära bort ändarna och snitta skalet på längden med en kniv. Bryt sedan av skalet vit för bit. Dela och riv grovt på ett rivjärn.
3. Blanda med kokosflingor, saffran, kokosmjöl, dadlar och kokosoljan (smält).
4. Mixa grovt med en stavmixer eller i en hushållsmaskin. Det ska bli en ganska grov blandning med bitar kvar.
5. Forma 6-8 toppar på bakplåtspapper och grädda i 10-12 min eller tills de fått fin färg. Håll lite koll så att de inte bränns.

SEGA PEPPARKAKOR



1 TIMME



10 STYCK



MEDELSVÅR



Juliga små kakor med riktig pepparkakssmak. De är lite sega i konsistensen men om man låter dem ligga framme ett par dagar blir de hårda och knapriga.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

20 st dadlar, blötlagda & urkärnade
1 dl **kassavamjöl**
4 msk **kokosolja**, smält
1,5 dl **jordmandelmjöl**, finmalet
2 krm kryddnejlika
1 krm **äkta kanel**
1 tsk **raw honung**

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Mixa alla ingredienser i en matberedare eller med en stavmixer. Det tar lite tid att mixa ihop allt och degen ska bli kladdig och hålla ihop väl. Tillsätt honungen sist och knåda in i degen med en matsked.
3. Lägg degen att vila en stund i kylskåpet i en plastpåse eller i plastfolie. Den blir lättare att hantera då. Ca 1 h. Det går naturligtvis att rulla bollarna direkt om man vill det.
4. Rulla bollar ca 1,5 cm i diameter. Eller gör större bollar för större kakor. Lägg på bakplåtspapper på en plåt.



5. Platta ut bollarna med en gaffel som du blöter i kallt vatten, då fastnar inte gaffeln i degen. Gör enkla tryck eller rutmönster. Man kan också platta till dem med baksidan av en matsked för jämn yta.



6. Grädda mitt i ugnen i ca 20 - 25 minuter. De blir sega i mitten vid kortare tid. För knapriga kakor sänk värmen till 150 grader och grädda längre.

MANDELMUSSLOR MED HALLONKOKOSGRÄDDE



40 MIN



4 STYCK



LÄTT



Ljuvligt goda "mandelmusslor" gjorda på jordmandelmjöl och kassavamjöl. Fyll dem med kokosgrädde med mosade hallon. Detta recept ger fyra bakelser.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

1 dl **kassavamjöl**
1/2 dl **jordmandelmjöl**
1/2 dl hett vatten
1,5 msk smält **kokosolja**
1 msk **kokossocker**
1 dl **kokosgrädde**
2 dl färska eller frysta hallon

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 150°.
2. Smörj 4 mandelmussel-formar (eller andra mindre muffinsformar) med lite kokosolja. Hetta upp vattnet och smält kokosoljan.
3. Blanda kassavamjöl, jordmandelmjöl, kokosolja, kokossocker och vatten och arbeta ihop till en deg.
4. Tryck ut degen i formarna och grädda i 35 minuter. Låt svalna.
5. Mosa hälften av hallonen med 1 dl kokosgrädde och klicka i musslorna. Servera med extra hallon.

CHOKLADRUTOR MED CAROB



40 MIN



4 STYCK



LÄTT



Till fikat passar det bra med carob-chokladrutor. Glasyren består av avokado, carobpulver och kokosolja. En riktigt god efterrätt.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

Carobkaka:

2 bananer
2 msk **carobpulver**
1 dl **jordmandelmjöl**
1/2 äpple som blir 3 msk äppelmos
2 msk smält **kokosolja**
1/2 tsk **bikarbonat**
1 tsk citronjuice

Till glasyren:

Ingredienser:
1 avokado
2 msk **carobpulver**
2 msk smält **kokosolja**
ev lite raw honung

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Gör äppelmos: skala och dela äpplet och koka i lite vatten i 10 minuter tills det är mjukt. Häll av vattnet och mosa med en gaffel. Mät upp 3 msk.
3. Lägg äppelmos, bananer och kokosoljan i en bunke. Mixa till en jämn smet.
4. Sikta ner jordmandelmjöl och carobpulver och blanda. Tillsätt bikarbonat och häll över citronjuice så det bubblar. Blanda igen.
5. Häll smeten i en bakform klädd med bakplåtspapper, t ex en brödform. Grädda i 30 minuter eller tills kakan är klar, testa med en tandpetare som ska vara torr.
6. Under tiden som kakan är i ugnen gör glasyren: mixa avokado, smält kokosolja och carob. Ställ i kylan.
7. Ta ut kakan och lyft ur den ur formen. Låt svalna på ett galler. Bred över glasyren och gör lite vågmönster med en gaffel. Skär ut rutor. Förvara i kylan, dessa går också bra att frysa in.

SAFFRANSTOPPAR



35 MIN



4 STYCK



LÄTT



Kokostoppar som gjorts om en aning till saftiga julsmakande saffranstoppar med russin och jordmandelmjöl. Har du inget jordmandelmjöl, byt ut det mot kokosmjöl.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

3 dl riven kokos
1/2 dl **kokosolja**, smält
1/2 paket saffran (0,5g)
1 msk **raw honung**
1 dl **kokosmjölk**
3 msk **jordmandelmjöl** (fint eller grovt) eller kokosmjöl
1/2 dl russin

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 160°.
2. Blanda riven kokos med, russin, jordmandelmjöl och saffran.
3. Blanda ut honungen i kokosolja och kokosmjölk så den löses upp en aning.
4. Häll i vätskan och blanda väl. Låt allt dra i 10 minuter.
5. Forma toppar på en plåt med bakplåtspapper. Jag gjorde mina ca 4 cm höga, men storleken är en smaksak. Tänk bara på att de gräddas snabbare om de är mindre.
6. Grädda längst ner i ugnen i ca 25 minuter, eller tills de fått fin färg. Låt svalna innan du äter dem. Det är goda att frysa in eller äta dagen efter också.



**FIKA OCH
JULGOTTER**

MOROTKAKSBOLLAR



20 MIN



5-8 BOLLAR



LÄTT



Rawbollar med smak av morotskaka. De är nyttiga och prebiotiska (mat till de goda bakterierna) tack vare morot, jordmandelmjöl och kokos. Har du inget jordmandelmjöl hemma så kan du ersätta det med mer riven kokos.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 1 morot (1 dl finriven)
- 2 msk **kokosolja** (fast)
- 1/2 dl riven kokos
- 3-4 dadlar
- 1/2 dl **jordmandelmjöl** (fint eller grovt)
- 1 tsk **äkt kanel**
- 1 krm malen nejlika
- 1 krm malen ingefära

GÖR SÅ HÄR:

1. Skala och riv moroten. Blanda de övriga ingredienserna med morotsrivet i en bunke.
2. Mixa till en jämn smet med en handmixer eller i en matberedare.
3. Rulla små bollar i riven kokos och ställ i kylan.

MINTCHOKLAD "AFTER EIGHT" MED CAROB



30 MIN



5 STYCK



LÄTT



Gör dina egna after eight! Smält kokosolja och carob och gör lager med krämig honung smaksatt med pepparmynta i mitten. Bara fyra ingredienser!



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 1 dl **carobpulver**
- 1 dl **kokosolja**
- 2 msk **raw honung**
- 1 tsk **pepparmyntsolja**

GÖR SÅ HÄR:

1. Smält kokosoljan och blanda med caroben. Blanda honungen med pepparmyntsolja.
2. Häll en tsk carobsås i botten på muffinsformar, ca 6-7 st. Vrid formarna nån millimeter åt sidorna så att såsen kommer upp en aning på sidorna. Bara pyttelite räcker. Ställ i kyl eller frys i 10 min.
3. Klicka i en tsk honung per muffinsform. Ställ kallt i 10 min till.
4. Toppa med 1 tsk carobsås och ställ kallt igen. Om såsen skulle ha blivit stel så värm på igen och tillsätt ev en tsk smält kokosolja till. Använd en matkniv och lirka upp kakorna med när de är frysta. Förvara i kylskåpet och ät kalla.



ISCHOKLAD MED MINT- OCH APELSINSMAK



10 MIN



12 STYCK



LÄTT



Superenkel ischoklad med carob istället för mörk choklad. Caroben är söt i sig och passar därför jättebra att ha i "godis" då den inte behöver sötning som t ex ren kakao. Här med mint- och apelsinsmak, men det går bra att göra dem utan smak också.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

2 dl smält kokosolja, varm
1 dl **carobpulver**
6-8 droppar **pepparmyntsolja**
1 msk färskpressad apelsin
Ev Lite fint rivet apelsinskal

GÖR SÅ HÄR:

1. Smält kokosoljan och vispa ner carobpulver (sikta det) och vispa intensivt tills caroben blandats helt med oljan.
2. Dela upp i två olika små upphållningskärl, t ex mindre såsnpipor eller tillbringare.
3. Blanda i pepparmyntsolja i den ena och pressad apelsin i den andra och blanda väl. Eventuellt blanda lite rivet apelsinskal i den med apelsinsmak.
4. Häll upp i ischokladformor och ställ att stelna i kylan.



KOLA MED APELSINSMAK



30 MIN



6 STYCK



LÄTT



En kola som inte behöver kokas, gjord på dadlar och kokosolja. Smaksätt med carob vid AIP eller vanlig kakao/kaffe vid paleo. Apelsin är gott som smak, men du kan variera med vanilj, pepparmint eller lime.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

100 gram dadlar, ca 10 st
2 msk fast **kokosolja**
4 msk **carobpulver**
1 apelsin, finrivet skal + 2 msk juice
1 nypa **havssalt**

GÖR SÅ HÄR:

1. Kärna ur dadlarna och blötlägg dem 10 minuter om de är torra.
2. Mixa dadlar, kokosolja, apelsinskal, apelsinjuice, carob/kakao med en stavmixer till en jämn tjock smet.
3. Bred ut smeten tjockt (ca 1 cm) på ett bakplåtspapper och forma till en fyrkant.
4. Lägg in i frysen i 20 minuter tills kolan stelnar något. Klipp eller skär kolar i 1x2 cm storlek och vira in i smörpapper. Förvara kolorna i kylan.

GELÉGODIS I JULTAPPNING



30 MIN



6 STYCK



LÄTT



Bjud på lite gott – och syrligt – gelégodis gjorda med små pepparkaksformar. Du kan använda dig av vilka bär som helst. I mina blev det frysta blandade bär; svartvinbär, blåbär, hallon, björnbär och jordgubbar (mix som finns att köpa på Lidl).



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

4 dl tinade eller färska bär
4 msk **gelatinpulver**

GÖR SÅ HÄR:

1. Mixa bären. Blanda med gellinpulvret och värm medan du vispar. Låt blandningen puttra medan du vispar tills gelatinet lösts upp. Det tar ett par minuter.
2. Häll ut på ett bakplåtspapper (på en bricka t ex) och se till att det blir ett ganska tunt lager.
3. Ställ gelén att stelna i kylan. Ta ut och tryck ut olika figurer med små pepparkaksformar. Resterna som blir över kan du smälta igen och upprepa proceduren. Ät inom ett dygn.

KANELBOLLAR



5 MIN



10 STYCK



LÄTT



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 1 dl **jordmandelmjöl**
- 4 dadlar
- 1 msk fast **kokosolja**
- 2 tsk **äkta kanel**

GÖR SÅ HÄR:

1. Kärna ur dadlarna och om de är lite hårda så lägg dem i vatten i 5 minuter. Juicy dates kan du använda direkt som de är.
2. Lägg dadlarna i en bunke, sikta ner jordmandelmjölet och tillsätt kokosolja och kanel. Mixa till en deg med stavmixer. Det ska se ut som pepparkaksdeg. Knåda ihop degen mellan händerna en stund så allt blandas.
3. Rulla små bollar - denna sats räcker till 6 st - och pudra lite kanel över. Ställ kallt.



FAT-BOMBS MED KOLASMAK OCH SYRLIG SMAK



10 MIN



12 STYCK



LÄTT



Fat bombs! Nyttiga mättande så kallade fat bombs med två olika smaker. En söt med kolasmak och en syrlig variant med hallon och citron.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

Kolasmak:

- 2 msk **carobpulver**
- 1 dl kokosflingor
- 5 dadlar
- 1 dl smält **kokosolja**

Hallon- och citronsmak:

- 1 dl kokosflingor
- 1 dl smält **kokosolja**
- 2 dl hallon
- 2 tsk citronjuice
- 1 krm **äkta vanilj**

GÖR SÅ HÄR:

1. Kolasmak: Kärna ur dadlarna och mixa tillsammans med kokosflingor, carobpulver och smält kokosolja. Häll upp i pralonformar eller i en iskubsform och ställ i frysen i minst 3 h.



2. Hallon- och citronsmak: Mixa kokosolja med hallon, citronjuice, vanilj och kokosflingor. Häll i formar och ställ i kylen i minst 3 h.



3. Båda dessa går utmärkt att förvara i frysen och det är bara att plocka fram en då och då.

CHOKLADTRYFFLAR MED CITRONSMAK



1-2 TIMMAR



6 STYCK



MEDELSVÅR



Chokladhöljet på dessa små tryfflar är gjorda av carob istället för kakao. Vid vanlig paleo går det utmärkt att använda kakaopulver istället. Tryfflarna kan frysas in.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

6 st stora dadlar, urkärnade - eller 10 små
1 dl riven kokos
3 msk **kokosolja**, rumstemperatur
2 msk citronjuice
Rivet skal från en citron

"Choklad"mousse av carob:

4 msk **carobpulver**
4 msk **kokosolja**, smält
4 msk **kokosgrädde**
1 tsk **raw honung**

GÖR SÅ HÄR:

1. Börja med chokladöverdraget: Blanda alla ingredienser i en kastrull och koka upp. Ta av kastrullen och vispa tills det tjocknat. Ev sjud i någon minut medan du vispar hela tiden. Ställ åt sidan för att svalna.
2. Gör tryfflarna: Mixa dadlar, kokos, kokosolja och citronjuice till en jämn smet. Ställ i kylskåpet i 1 timme tills röran är stel.
3. Forma små halvbollar med en tested. Doppa tryfflarna i chokladmoussen och lägg dem på ett bakplåtspapper eller på ett galler. Riv citronskal fint över direkt innan moussen hunnit stelna. Låt tryfflarna stå i kylan en stund före servering. De smakar bäst kalla.

BOUNTYBOLLAR MED KOKOS OCH LIME



10 MIN



10 STYCK



LÄTT



Mumsiga bounty-bollar med smak av vanilj eller lime. Perfekt att ha i frysen och plocka fram till fikat eller när du blir sugen på något gott.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

3 dl riven kokos
1 dl **kokosolja**, fast
1 krm **äkta vanilj**
1 msk **raw honung**

För limesmak:

1 lime
3-4 msk **carobpulver**
5 msk **kokosolja**
1 tsk **raw honung**

GÖR SÅ HÄR:

1. Blanda kokosflingor, kokosolja, vanilj och honung till en massa.
2. Om du vill ha limesmak så finriv skalet på limen och pressa ner juicen. (Du kan också börja med att rulla bollar av hälften och sedan använda lime till resten).
3. Rulla små bollar och lägg dem på en bricka eller ett fat och sätt in i frysen i ca 10 minuter.
4. Smält kokosoljan och blanda med carob och honung. Doppa de frysta bollarna i såsen och lägg upp på ett fat. Strö genast över kokos eller riven lime innan de hinner stelna - doppa en boll, strö över direkt. Osv.

CAROBOLLAR MED KOLLAGEN



5 MIN



6 STYCK



LÄTT



Goda små bollar med carob för smak av choklad och kollagen som gör dem extra nyttiga. Lite extra sötning med kokossocker, men det går bra utan också.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 1 dl kokosflingor
- 1 msk **kollagenpulver**
- 3 finhackade dadlar
- 1 tsk **kokossocker**
- 2 msk **carobpulver**
- 3 - 4 msk fast **kokosolja** (kall)

GÖR SÅ HÄR:

1. Finhacka dadlarna. Blanda med samtliga ingredienser i en bunke. Det går bra att mixa med stavmixer lite hastigt om du vill. Annars knåda med händerna.
2. Blöt händerna och rulla 4-6 bollar. Rulla dem i kokosflingor och ställ att stelna i kylan eller frysen.

BLÅBÄRSBOMBER



1 TIMME



10-15 STYCK



LÄTT



Blåbärsbomber! Gelatingodis med blåbär, citron och vanilj. Nyttiga då gelatin innehåller läkande aminosyror.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 2 dl blåbär
- 2 msk citronjuice
- 1 krm **äkta vanilj**
- 1 dl vatten
- 1 msk **gelatinpulver** eller **kollagenpulver**

GÖR SÅ HÄR:

1. Mixa blåbär, vatten, citronjuice och vanilj i en blender eller med en stavmixer i en bunke eller direkt i en kastrull.
2. Häll i gelatinpulver och rör om. Låt stå och svälla i fem minuter.
3. Vispa och värm i en kastrull tills den första bubblan syns. Dra av och häll upp i valfria formar. Jag använde silikonformar. Det går bra att hälla det i botten av en form och sedan skära rutor när det stelnat.
4. Ställ kallt tills gelén stelnat. Förvara i kylen. De håller i ca 2-3 dagar.

INGEFÄRSPÄRON MED KOLASÅS



30 MIN



2 STYCK



LÄTT



Klassiska smaker! Päron med ingefära, kanel i ugn som serveras med en krämig kolasås gjord på carob.



SKAPAT OCH PROVLAGAT AV SWEDISH PALEO

INGREDIENSER:

- 1 päron
- 1 msk **raw honung**
- 1 tsk ingefära (pulver eller riven färsk)
- 1 nypa **äkta kanel**

- Kolasås
- 1 dl **kokosmjölk**
 - 2 msk **carobpulver**
 - 1 msk **kokosolja**

GÖR SÅ HÄR:

1. Sätt ugnen på 200°.
2. Dela päronet och gröp ur kärnhuset. Pudra med kanel. Blanda ingefära och honung och ringla över päronhalvorna.
3. Grädda i ca 25 minuter. Under tiden gör kolasåsen:
4. Blanda kokosmjölk, kokosolja och carob i en kastrull. Värm och vispa. Låt koka ihop i 8-10 minuter under ständig omrörning. Låt svalna något innan du serverar genom att hälla såsen över de ljumma päronhalvorna.
5. Tips: Toppa med granatäpple.

