

# Hälsosamma semlor

6 styck



Genomsnitt

Ca 60 Min.



## Semmelbullar:

2 st ägg  
100 g naturell yoghurt tjock  
4 msk havregryn  
3 msk mandelmjöl  
3 msk sötströ  
2 msk pofiber  
2 msk kokosmjöl  
1 msk fiberhusk  
1 tsk Dr. Oetker Bakpulver  
2 krm kardemumma  
2 krm Vaniljtwister

## Mandelmassa:

1,3 dl mandelmjöl  
2 st äggvitor  
1 msk sötströ  
2 - 4 droppar Dr. Oetker  
Bittermandelarom (eller knappt 0.5  
kryddmått)  
1 krm Dr. Oetker Vaniljtwister

## Fyllning:

2 - 4 dl vispgrädd (efter behov)

## 1 Semmelbullar

Sätt ugnen på 150 grader. Lägg ägg, yoghurt och havregryn i en skål och mixa med en stavmixer. Tillsätt övriga ingredienser och blanda med en sked. Låt degen vila under några minuter. Forma sex runda bullar av degen på en plåt med bakplåtspapper. Grädda mitt i ugnen i ca 20-25 minuter (eller tills bullarna är fasta). Låt svalna.

## 2 Mandelmassa:

Blanda ingredienserna noga. Skär av toppen av semlorna och gör gropar i bottendelen. Lägg inkråmet bland mandelmassefyllningen och blanda. Fördela mandelfyllningen i groparna.

## 3 Fyllning:

Toppa med vispgrädd. Lägg på locket och pudra gärna på florsötning!