

Frittatavåfflor

FRITTATAVÅFFLOR

Receptet är till 4 st våfflor (2 personer)

TILLAGNINGSTID:

35 minuter

FRITTATARÖRA

1 st röd paprika

200 g bacon

70 g baby spenat

VÅFFELSMET

6 st ägg

3 dl kokosmjölk

4 msk smält kokosolja

1 dl kokosmjöl

2 msk psylliumhusk/ fiberhusk

2 krm himalayasalt/havssalt

Det går även att steka våfflorna i en stekpanna eller hälla smeten i en ugnform och "köra" i ugnen.

HUSGERÅD

Skalkniv

Stekpanna

Sax

Kastrull

Bunke

Måtsats

Ballongvisp

Våffeljärn

alt. Ugnform

Frittatavåfflor

Frittatavåfflor

Härligt goda och matiga våfflor som passar lika bra till frukost eller lunch som på utflykten.

Smakar lika gott varma som kalla och är därför perfekta att ta med på en picknick.

Så här gör du

- Skölj, rensa och finhacka paprikan
- Sätt på en [stekpanna](#) och klicka i t.ex. [ghee](#)
- När stekpannan blivit varm håll ner den finhackade paprikan
- [Klipp](#) ner baconet och rör om
- Bryn ihop lätt
- Tillsätt Baby spenaten
- Bryn ihop snabbt tills spenaten blivit mjuk
- Dra bort stekpannan från plattan och låt svalna medans du rör ihop våffelsmeten
- Smält [kokosolja](#)
- Knäck äggen i en stor [bunke](#)
- Mät upp och håll ner [kokosmjölken](#)
- Vispa samman
- Mät upp och håll ner den smälta kokosoljan
- Vispa samman
- Mät upp de torra ingredienserna och håll ner i äggsmeten
- Vispa samman
- Håll ner paprika, bacon och spenatröran
- Blanda ihop
- Låt svälla i 5 minuter
- Sätt på våffeljärnet, vi använder ett så kallat ”[Belgiskt våffeljärn](#)”, och grädda våfflorna gyllenbruna
- Smeten är ganska tjock, så du får hjälpa till att breda ut den något i våffeljärnet. När vi gräddande gick det åt 1,5-2 dl smet per våffla

Frittatavåfflor



Nu kan du Njuta av dina supergoda Frittatavåfflor till frukost, lunch eller kvällsmat, så gott!!

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.