

Frukostgratäng

FRUKOSTGRATÄNG	
Ger 4 portioner	
TILLAGNINGSTID:	
45 minuter	
250 g	morot
100 g	champinjoner
200 g	bacon
70 g	babyspenat
1 st	gul lök
8 st	ägg
	persilja
	himalayasalt
	svartpeppar
HUSGERÅD	
	Skalkniv
	Kniv
	Stekpanna
	Sax
	Rivjärn
	Ugnsform
	Bunke
	Visp

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Frukostgratäng

Frukostgratäng

Skapa en ny frukostfavorit med denna goda Frukostgratäng. Servera tillsammans med lite [Paleolingsylt](#) och Njut!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Skala och hacka löken samt skiva champinjonerna
- Stek samman löken och champinjonerna i en stekpanna tills löken börjar mjukna
- Klipp ner baconet
- Stek tills röran börjar bli gyllene
- Riv morötterna grovt och vänd ner dessa i röran
- Stek samman ytterligare någon minut
- Smaka av med persilja, salt och peppar
- Vänd försiktigt ner babyspenaten
- När spenaten mjuknat drar du bort stekpannan från spisen och häller över röran i en ugnssäker form (vi använde en form som var 20×25 cm)
- Knäck äggen i en bunke och vispa samman dem ordentligt
- Häll de vispade äggen över röran
- Gräddan Frukostgratängen i ca 30 minuter tills den börjar få lite färg och äggen känns klara
- Kom och ät frukosten är serverad!



Fyll din frukostgratäng med dina favoriter och skapa din egen variant. Paprika, kyckling, tomat, räkor... bara fantasin sätter gränser. Dessutom går det perfekt att blanda ner rester från gårdagens middag.

Frukostgratäng

Gör gärna ett besök på vår blogg [Under vårt tak](#) och läs inlägget om Frukostgratängen och våra tankar kring receptet. Klickbar länk till inlägget [Frukostgratäng hittar du här](#).

Paleo så gott och så enkelt!

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



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.
