

Hallonpannkaka med kardemumma och mandel

HALLONPANNKAKA

För 2 personer

TILLAGNINGSTID:

35 minuter

PANNKAKSSMET

6 st ägg

1 st banan

1 klick kokosolja (stor msk)

1 tsk mald kardemumma

1 nypa himalayasalt

PÅ PANNKAKAN

1-2 dl halvfrusna hallon

Efter tycke & smak hyvlad/hackad mandel

TIPS!

Vid nötallergi byt ut mandeln mot riven kokos.

HUSGERÅD

Måttats

Bunke

Stavmixer

Ugnsform

Enligt Livsmedelsverket bör man koka importerade frysta hallon en minut innan de äts.

Hallonpannkaka med kardemumma och mandel

Hallonpannkaka med kardemumma och mandel

En fantastiskt god Hallonpannkaka som man snabbt och enkelt rör ihop och sedan sköter den sig själv i ugnen.

Smidigt, gott och bra!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Knäck äggen i en bunke
- Dela och lägg i bananen
- Tillsätt mald [kardemumma](#) och [salt](#)
- Klicka ner [kokosoljan](#)
- Kör med [stavmixer](#) till det blandat sig väl
- Häll i en ugnssäker form
- Fördela hallonen över pannkakan
- Strö över lite hyvlad/eller hackad [mandel](#)
- Grädda i ugnen i 20-30 minuter (beroende på vilken form du använder)

Ät och Njut av underbar Hallonpannkaka! Om du vill ha det lite extra lyxigt så servera Pannkakan med [vispad kokosgrädde](#) smaksatt med lite [äkta vaniljpulver](#).

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.