

Paleofrallor

PALEOFRALLOR

Receptet är för 6 frallor

3 dl	mandelmjöl
0,5 dl	solroskärnor
0,5 dl	sesamfrön
1-2 tsk	brödkrydda
2 st	ägg
0,5 dl	kokosmjölk
Efter tycke & smak	kokosolja

DEKORATION

Efter tycke & smak vallmofrön

HUSGERÅD

Måttats
Bunke
Ballongvisp
Muffinsplåt
Pensel

Paleofrallor

Paleofrallor

Så här gör du

- Sätt ugnen på 225 grader
- Blanda de torra ingredienserna i en bunke
- Vispa samman äggen och kokosmjölken och häll över de torra ingredienserna
- Rör samman till en deg (den blir ganska lös och kletig)
- Pensla sex stycken av muffins formarna på muffinsplåten med kokosolja
- Fördela degen i de sex formarna
- Jämna till frallorna med hjälp av en sked som du doppar i vatten
- Strö på vallmofrö eller de frön som du valt att dekorera dina frallor med
- Grädda frallorna mitt i ugnen i 15 minuter
- Ta ut frallorna och lossa dem från plåten, du kan behöva dra en matkniv runt kanten för att de ska lossa

Paleofrallor Paleofrallor type unknown

Ät och njut av nybakta strikta Paleofrallor.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se](https://www.bodystore.se) [\[shoppingcarticon\]](#)