

Äggfria chokladplättar på bananmjöl

ÄGGFRIA CHOKLADPLÄTTAR PÅ BANANMJÖL

Ger 4 st plättar

TILLAGNINGSTID:

15 minuter

2 st

mogna bananer

1 dl

bananmjöl

1 tsk

tapiokastärkelse

1 msk

raw kakao

1 nypa

himalayasalt

ATT STEKA I:

ghee

alt. kokosolja

VID AIP:

Byt ut raw kakao mot carobpulver (eller bara uteslut kakao från receptet) och använd kokosolja att steka i. Uteslut mandelmjöl om du är allergisk mot nötter.

carobpulver

HUSGERÅD

Mixerkanne

Måttats

Stavmixer

Stekpanna

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Cervera.

Äggfria chokladplättar på bananmjöl

Äggfria chokladplättar på bananmjöl

Äggfritt, glutenfritt och mejerifritt. Dessa äggfria chokladplättar på bananmjöl har allt man kan önskar om man vill undvika detta i sin kost.

Äggfritt

Anledningen till att man väljer att äta äggfritt kan vara många.

Att man t.ex. har en känslighet mot ägg, på det ena eller andra sättet (äggvita/äggula), eller äter enligt AIP – autoimmuna protokollet vilket är ett antiinflammatoriskt kostupplägg för att läka kroppen.

Bananmjöl

Bananmjöl är ett helt naturligt glutenfritt mjöl som görs av grön matbanan. Ett spännande mjöl för alla oss som äter glutenfritt.



Vill du veta mer om bananmjöl så gör ett besök på vår blogg här Under vårt tak och [läs vår artikel om Bananmjöl](#).

Frukost, mellanmål eller bara när lusten faller på

Laga och njut av dessa Äggfria chokladplättar på bananmjöl!

Så här gör du

- Skala och bryt ner [bananen](#) i mindre bitar i en [mixerkanna](#)
- Tillsätt [bananmjöl](#), [tapiokastärkelse](#), [raw kakao](#) och [himalayasalt](#)
- Mixa med hjälp av en [stavmixer](#) (eller mixer) till en slät smet
- Klicka ut smeten till plättar i en [stekpanna](#) och stek tillsammans med lite [ghee](#) eller [kokosolja](#)

Lägg upp och servera tillsammans med förslagsvis lite skivad banan, [mandelsmör](#) och hackad [mandel](#). MUMS!

Äggfria chokladplättar på bananmjöl



Plättar och pannkaka

Här i Paleoskafferiet hittar du många goda recept på plättar och pannkaka som är helt fria från gluten, mejerier och vitt socker. Du kanske är intresserad av:

- [Bananplättar](#)
- [Ugnspannkaka](#)
- [Pannkaksmuffins](#)
- [Fläskpannkaka](#)

Tid att Njuta!

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.