

Äggröra med örter

ÄGGRÖRA MED ÖRTER

För 2 personer

4 st ägg

4 msk kokosmjölk/vatten

Efter tycke & smak valfria örter så som persilja eller timjan

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak nymald svartpeppar

Efter tycke & smak kokosolja/ghee

HUSGERÅD

Måttsats

Bunke

Ballongvisp

Kastrull

Träslev

Äggröra med örter

Äggröra med örter

En äggröra i all sin enkelhet kan tillsammans med rätt tillbehör bli en fantastisk frukost eller mellanmål. Snabbt, enkelt och gott!

Så här gör du

- Vispa samman ägg, kokosmjölk/vatten, örter, salt och peppar lätt i en bunke
- Smält kokosolja/ghee på medelvärme i en gryta
- Häll i äggblandningen och låt den ”stanna” i ca 30 sekunder
- Rör sedan försiktigt då och då med en träslav
- Äggröran ska vara krämig när den är färdig
- Servera den genast

Strö gärna över lite extra havssalt, nymald svartpeppar och färska örter på din äggröra vid servering.

Äggröra (1) type unknown

Supergott tillsammans med lite parmaskinka eller räkor, [avokado](#) och en härlig sallad. Ät och Njut!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#)