

"Äggsufflé" med broccoli, zucchini, lök och bladspenat

ÄGGSUFFLÉ

Receptet är för 1 portion

2 st ägg

2 st små broccolikvistar grovhackade

0,33 dl hackad zucchini

0,33 dl hackad lök

2 blad bladspenat grovhackad

Efter tycke & smak himalayasalt/ havssalt

Efter tycke & smak svartpeppar

Efter tycke & smak Kokosolja

HUSGERÅD

Måttsats

Bunke

Ballongvisp

Ugnsform

"Äggsufflé" med broccoli, zucchini, lök och bladspenat

Äggsufflé

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Vispa upp äggen i en bunke
- Rör ner de hackade grönsakerna, salta och peppra
- Smörj en liten portionssuffléform med kokosolja
- Häll äggblandningen i formen
- Grädda i ugnen i 20-25 minuter

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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