

Äppelpannkaka med kanel och mandel

ÄPPELPANNKAKA	
Receptet är för 3-4 personer	
PANNKAKSSMET	
6 st	ägg
1 st	banan
1-2 msk	kokosolja
Efter tycke & smak	kanel
1 nypa	havssalt
PÅ PANNKAKAN	
1 st	äpple
Efter tycke & smak	kanel
Efter tycke & smak	kokossocker (kan uteslutas!)
Efter tycke & smak	hyvlad/hackad mandel
TIPS!	
Vid nötallergi byt ut mandeln mot riven kokos.	
HUSGERÅD	
Måttats	
Bunke	
Stavmixer	
Ugnssäker form	

Äppelpannkaka med kanel och mandel

Äppelpannkaka med kanel och mandel

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Knäck äggen i en bunke
- Dela och lägg i bananen
- Tillsätt önskad mängd kanel (ca 2 tsk)
- Klicka ner kokosoljan
- Kör med stavmixer tills det blandat sig väl
- Häll i en ugnssäker form
- Skala och klyfta äpplet
- Fördela äppelklyftorna över pannkakan
- Strö över lite kanel, kokossocker (kan uteslutas!) och hyvlad/hackad mandel
- Grädda i ugnen i 20-30 minuter (beroende på vilken form du har)

Ät och Njut! Om du vill ha det extra lyxigt kan du med fördel servera Pannkakan med [Vispad kokosmjölk](#) smaksatt med lite [äkta vaniljpulver \[shoppingcarticon\]](#).

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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