

Äppelvåfflor

ÄPPELVÅFFLOR

För 3 stycken våfflor (två personer)

TILLAGNINGSTID:

25 minuter

3 st ägg

1,5 dl kokosmjök

2 msk smält kokosolja

0,5 dl kokosmjöl

1 msk psylliumhusk/ fiberhusk

1-2 tsk nystött kardemumma

1 tsk kanel

1,5 krm himalayasalt/ havssalt

1 st äpple

HUSGERÅD

Visp

Kastrull

Bunke

Måttsats

Rivjärn

Våffeljärn

Äppelvåfflor

Äppelvåfflor

Så här gör du

- Vispa ägg och [kokosmjölk](#) luftigt
- Smält [kokosolja](#) och häll ner i äggsmeten
- Blanda de torra ingredienserna och vispa ner även dessa i äggsmeten
- Riv äpplet grovt på ett [rivjärn](#) (inte kärnhuset)
- Rör ner det rivna äpplet i smeten
- Låt smeten stå och ”svälla” i 5 minuter
- Pensla det varma våffeljärnet med smält kokosolja och grädda våfflorna gyllenbruna
- Smeten är tjockare än ”vanlig” våffelsmet så du får hjälpa till och breda ut den lite i [våffeljärnet](#) eftersom den inte rinner ut själv

Ät och Njut av dessa underbara Äppelvåfflor till frukost, till kaffet, på picknicken eller när som lusten faller in.

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



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.
