

Banan och kokoskakor

BANAN OCH KOKOSKAKOR

Ger 10-12 kakor

1 st mogen banan

2,5 dl riven kokos

SMAKSÄTTNINGS FÖRSLAG

ALT. 1

4 tsk kanel

ALT. 2

1 tsk äkta vaniljpulver - Begränsad vid AIP

ALT. 3

1-2 tsk lakritspulver - Ej AIP

ALT. 4

1 msk raw kakao - Ej AIP

HUSGERÅD

Bunke

Måttsats

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Banan och kokoskakor

Banan och kokoskakor

Vi tycker om när ett recept är enkelt och enklare än detta recept på Banan och kokoskakor kan det nästan inte bli. Receptet består av endast två ingredienser och är helt fri från ägg och nötter, utmärkt om man äter enligt AIP.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Skala bananen och mosa den väl med hjälp av en gaffel
- Lägg den mosade bananen i en bunke
- Tillsätt riven kokos och eventuell smaksättning
- Blanda samman till en deg (ska vara kladdig)
- Forma till småkakor och lägg på en plåt med bakplåtspapper (vi formade kakorna med hjälp av ett msk mått, packa degen i måttet och vänd upp på plåten)
- Grädda kakorna mitt i ugnen i ca 15 minuter tills de börjar få lite färg
- Ta ut och låt dem svalna på ett galler

Låt dig väl smaka av denna goda kaka tillsammans med en kopp kaffe. Tid att Njuta och bara vara!

Här i Paleoskafferiet hittar du även många andra goda recept på [småkakor](#).

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, kokboks författare 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.
