

Banan och kokospannkakor

BANAN OCH KOKOSPANNKAKOR

Receptet är för 2-3 st (2 personer)

4 st	ägg
1 st	banan
0,5 dl	kokosmjölk
1 dl	riven kokos
2 krm	äka vaniljpulver
Efter tycke & smak	kokosolja

HUSGERÅD

Måattsats
Bunke/mixerkanna
Stavmixer
Stekpanna

Banan och kokospannkakor

Banan och kokospannkakor

Så här gör du

- Lägg alla ingredienser i en mixerkanna och mixa med stavmixern till en smet
- Stek pannkakorna i en stekpanna med lite kokosolja på medelsvag värme några minuter på varje sida

Lägg upp på fat och ät Pannkakorna precis som de är eller tillsammans med lite frukt och bär. Om man vill lyxa till det lite extra kan man även ta en klick [vispad kokosmjölk](#) till!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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