

# Blåbärspannkaka

## BLÅBÄRSPANNKAKA

För 2 personer

6 st ägg

1 st banan

2 msk kokosolja

1 tsk äkta vaniljpulver

1 tsk mald kardemumma

1 nypa himalayasalt/havssalt

2-3 dl blåbär

Efter tycke & smak hackad mandel

## TIPS!

Vid nötallergi byt ut mandeln mot riven kokos.

## HUSGERÅD

Bunke

Stavmixer

Ugnsform

# Blåbärspannkaka

## Blåbärspannkaka

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Knäck äggen i en bunke
- Tillsätt bananen, kokosolja, äkta vaniljpulver, mald kardemumma och saltet
- Mixa med stavmixer till en slät smet
- Häll ner pannkaksmeten i en ugnssäker form
- Strö över blåbären och den hackade mandeln
- Grädda mitt i ugnen i 20-30 minuter beroende på vilken form du använder. Vi använde en pajform och gräddade i 20 minuter

Ät och njut av denna underbara Blåbärspannkaka precis som den är eller tillsammans med lite [vispad kokosmjölk/grädde](#). Mums!

Paleo så gott och så enkelt!  
Jenny & Magnus

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