

Broccolipuckar med ingefära

BROCCOLIPUCKAR MED INGEFÄRA

Blir 9 "puckar" med måtten 5 cm i diameter och 2 cm höga.

DEG

150 gram broccoli

3 dl mandelmjöl

0,5 dl kokosmjöl

2 tsk mald ingefära

4 msk kokosolja

2 st ägg

0,5 dl kokosmjölk

2 nypor havssalt/himalayasalt

DEKORATION

Efter tycke & smak sesamfrön

HUSGERÅD

Kastrull

Måttsats

Bunke

Matberedare

Broccolipuckar med ingefära

Broccolipuckar

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Smält kokosolja
- Rör samman följande med sked i en bunke – mandelmjöl, kokosmjöl, ingefära, havssalt, smält kokosolja, ägg och kokosmjölk – till en deg
- Mixa broccoli
- Häll den mixade broccolin i degen och rör ihop med en sked
- Rulla, forma och tryck till ”puckarna”, lägg upp dem på ett bakplåtspapper (håll jämna storlekar)
- Strö på sesamfrön och ”tryck” lite lätt så att de fastnar
- Grädda i ugnen under 20 – 25 minuter

1 

2 

3 

4 

Njut av underbart goda Broccolipuckar med ingefära till fikat, frukosten eller som ett tillbehör till maten. Passar till många olika sorters mat och innehåller massa nyttigheter!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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