

Busenkla Bananplättar

BANANPLÄTTAR

För 2 personer (ca 10 plättar)

TILLAGNINGSTID:

20 minuter

1 st banan

2 st ägg

1 tsk psyllium-/fiberhusk*

Efter tycke & smak Kokosolja

HUSGERÅD

Bunke

Måttsats

Stavmixer

Stekpanna

Busenkla Bananplättar

Busenkla bananplättar

Så här gör du

- Mixa bananen och äggen (samt ev. [husk](#)) till en smet
- Stek i stekpannan/plättjärnet med [kokosolja](#)

Ät och njut tillsammans med [Supersnabb bärsylt](#) eller färska bär och kanske lite [Vispad kokosgrädde](#).

Paleo så gott och så enkelt!

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



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.
