

# Enkla äpple och kanelmuffins

## ENKLA ÄPPLE OCH KANELMUFFINS

Receptet är för 12 muffins

3 st ägg

1 st banan

1,5 dl hasselnötsmjöl

0,5 dl kokosmjöl

1 msk kanel

1 tsk äkta vaniljpulver

1 tsk bakpulver

1 nypa havssalt/himalayasalt

75 ml kokosolja

1 st äpple

## HUSGERÅD

Måttsats

Bunke

Stavmixer

Kastrull

Muffinsform

Provsticka

# Enkla äpple och kanelmuffins

## Enkla äpple och kanelmuffins

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Knäck äggen i en stor bunke och tillsätt bananen
- Mixa med stavmixern till äggen och bananen blir en slät och något luftig smet
- Tillsätt den smälta kokosoljan
- Blanda alla torra ingredienser och häll ner i smeten
- Mixa lite till tills du har en slät smet
- Fördela smeten i muffinsformar
- Skala och dela äpplet i mindre delar
- Tryck ner äpplebitar i muffinsen
- Grädda muffinsen i ugnen i ca. 10-12 minuter eller tills provstickan känns torr

Njut av dina nygräddade Enkla äpple och kanelmuffins till kaffe eller te.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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