

Enkla blåbär och kardemummamuffins

ENKLA BLÅBÄR OCH KARDEMUMMAMUFFINS

Receptet är för 12 muffins

3 st ägg

1 st banan

1,5 dl mandelmjöl

0,5 dl kokosmjöl

1 tsk mald kardemumma

1 tsk äkta vaniljpulver

1 tsk bakpulver

1 nypa havssalt/himalayasalt

1 dl kokosolja

100 gram blåbär

HUSGERÅD

Måttsats

Bunke

Stavmixer

Kastrull

Muffinsform

Provsticka

Enkla blåbär och kardemummamuffins

Enkla blåbär och kardemummamuffins

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
- Tryck ner blåbären i muffinsen
- Grädda muffinsen i ugnen i ca. 12-15 minuter eller tills provstickan känns torr

[Enkla blåbär och kardemummamuffins 1](#)

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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