

# Fikonsmör

## FIKONSMÖR

Receptet är till 1 liten burk

|           |                     |
|-----------|---------------------|
| 10 st     | soltorkade fikon    |
| 1 st      | banan               |
| 1 tsk     | färskriven ingefära |
| 1 tsk     | mald kanel          |
| 1 nypa    | havssalt            |
| ev. 1 krm | mald nejlika        |

Vid AIP, tänk på mängden torkad frukt.

## HUSGERÅD

|           |
|-----------|
| Skalkniv  |
| Mixerkan  |
| Rivjärn   |
| Mått      |
| Stavmixer |
| Glasburk  |

# Fikonsmör

## Fikonsmör

### Så här gör du

- Skär av den torra kvisten på fikonen
- Lägg fikonen i en mixerkanna
- Dela bananen i mindre bitar och lägg ner med fikonen
- Skala och riv ingefäran
- Tillsätt ingefäran, kanelen och saltet
- Mixa med en [stavmixer](#) till fikonsmör
- Förvara Fikonsmöret i en tätslutande glasburk i kylan

Fikonsmör 1 of type unknown

Ät och njut av ditt Fikonsmör på vårt goda [Paleoknäcke](#), nybakade [Morotsscones](#) eller varför inte på ett gott [Julbröd](#) eller [Snabba Paleopepparkakor](#)!

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



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.