

Frisk Avokadokräm

FRISK AVOKADOKRÄM

För 1 person

1 st avokado

1 st lime, saften

1 msk kokosolja

1 st ägg

1 tsk ingefära, finriven

Vid AIP, uteslut ägget.

HUSGERÅD

Måttsats

Rivjärn

Stavmixer

Frisk Avokadokräm

Frisk Avokadokräm

Så här gör du

- Mixa Avokado, saften från limen, kokosolja, ägg och den finrivna ingefäran till en slät kräm med hjälp av en stavmixer
- Häll upp i en skål och servera

Frisk avokadokräm

(På bilden är det en dubbel sats av Frisk Avokadokräm)

Toppa eventuellt med valfria fröer och nötter eller varför inte som på bilden med [rostade kokoschips](#)!

En Frisk Avokadokräm är perfekt till frukost, vid uppladdning inför ett lopp, före och efter träning eller när du bara vill äta något enkelt och helt fantastiskt som du håller dig mätt på länge.

Tips – [på Youtube kan du se hur vi gör Frisk avokadokräm!](#)

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [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.