

Grillspett

GRILLSPETT

Receptet är för 1 person

Önskad mängd fläskgrytbitar

Önskad mängd champinjoner

Önskad mängd bacon

Önskad mängd röd lök

Efter tycke & smak olivolja

Efter tycke & smak himalayasalt/ havssalt

HUSGERÅD

Skalkniv

Pensel

Grillspett

Grill

Grillkol

Grillspett

Grillspett

Grillspett är så enkelt och härligt, låt var och en göra sina egna spett så blir själva processen till en del av matupplevelsen. Det fina med grillspett är att man kan fylla dem med sina favoriter och sedan njuta av alla härliga smaker.

- Varva spettet med (t.ex.) grytbitar av nötkött eller fläskkött, champinjoner, bacon och rödlök
- Penslade de färdiga spetten med olivolja och kryddade med havssalt och dina favoritkryddor
- Grilla ett par minuter på varje sida

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore \[shoppingcarticon\]](#)

Tips på en ekologisk engångsgrill, [Eco Grill – klicka här \[shoppingcarticon\]](#)!