

Ingefärsgröt

INGEFÄRSGRÖT

Receptet är för 1 portion

2 st ägg

1 dl kokosmjölk

1 msk kokosmjöl

0,5-1 msk kanel

1-2 tsk färsk ingefära

0,5 st banan

HUSGERÅD

Måttsats

Kastrull

Rivjärn

Ballongvisp

Träslev

Ingefärsgröt

Ingefärsgröt

Låt din frukost bli extra nyttig med denna ljuvliga Ingefärsgröt!

Så här gör du

- Knäck ägg i en kastrull
- Tillsätt kokosmjölk, kokosmjöl och kanel
- Skala och riv ingefära och tillsätt även denna
- Vispa samma
- Mosa banan och tillsätt även denna
- Vispa samman igen
- Låt koka ihop under omrörning med en träslav på medelvärme till en härlig gröt

Servera din Ingefärsgröt med kall kokosmjölk och toppa med äpple. Ät och Njut!



Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare 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.

Ingefärsgröt

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