

Kokos och Bananmuffins med röda vinbär

KOKOS OCH BANANMUFFINS

Receptet är för 12 muffins

3 st	ägg
1 st	banan
0,5 dl	kokosolja
0,5 dl	kokosmjölk
1 dl	kokosmjöl
1 dl	riven kokos
1 tsk	äka vaniljpulver
1,5 tsk	bakpulver
1 nypa	himalayasalt/havssalt
Efter tycke & smak	röda vinbär

HUSGERÅD

Måttats
Kastrull
Bunke
Elvisp
Muffinsform
Provsticka

Kokos och Bananmuffins med röda vinbär

Kokos och Bananmuffins med röda vinbär

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Smält kokosoljan
- Knäck äggen i en bunke
- Mosa bananen och häll ner i äggen
- Vispa ägg och banan pösigt
- Tillsätt den smälta kokosoljan och kokosmjölken
- Blanda samman de torra ingredienserna i en skål
- Häll ner de torra ingredienserna i äggsmeten och vispa samman
- Sätt muffinsformar i en muffinsplåt eller på en vanlig plåt
- Fördela smeten i formarna
- Tryck ner några röda vinbär i varje muffins
- Grädda muffinsen i 15 minuter, tills de känns torra på provstickan
- Ta ut muffinsen och låt de svalna på galler

[Kokos och Bananmuffins med vinbär 1](#)

[Kokos och Bananmuffins med vinbär 2](#)

Ät och njut till kaffe eller te.

Dessa Kokos och bananmuffins går bra att frysa och ta fram när man får besök eller blir sugen på något gott.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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