

Mandelmjölsbröd

MANDELMJÖLSBRÖD

Receptet är för 1 bröd

3 st ägg

0,5 dl Kokosolja

2 dl mandelmjöl

2 msk sesamfrön

4 msk solroskärnor

1 dl lätt krossade valnötter

HUSGERÅD

Måttats

Ugnsform

Ballongvisp

Mandelmjölsbröd

Mandelmjölsbröd

Gör så här

- Sätt ugnen på 250 grader
- Blanda mandelmjöl, sesamfrön, solroskärnor och (lätt krossade) valnötterna i en liten ugsäkerform
- Vispa äggen lätt i en bunke
- Tillsätt kokosoljan (eller om du hellre vill ta motsvarande mängd kokosmjölk) och vispa ner det med äggen
- Häll över de torra ingredienserna och rör samman till en smet
- Grädda mitt i ugnen i ca 8 minuter eller till ”brödet” fått en lätt gyllene färg

Mandelmjölsbröd

Dela i bitar och njut med ägg, avokado, grönsaker, parmaskinka eller varför inte fikonsmör eller ljuvlig auberginröra och en god kopp te. Variera brödet med andra frön, nötter eller varför inte lite brödkryddor. Bara fantasin sätter gränser!

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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