

Mickes Broccolimos

BROCCOLIMOS

Receptet är för 2-3 portioner

3 st broccoli knippen

Efter tycke & smak blomkål

2 st vitlösklyftor

Efter tycke & smak himalayasalt/ havssalt

Efter tycke & smak svartpeppar

Efter tycke & smak olivolja

HUSGERÅD

Kastrull

Skalkniv

Stavmixer

Mickes Broccolimos

Mickes Broccolimos

Så här gör du

- Koka upp lättsaltat vatten i en stor kastrull
- Dela broccoli och blomkål och häll ner i det kokande vattnet
- Skala vitlöksklyftorna och krossa dem lätt, låt koka med i kastrullen
- Låt koka några minuter tills broccolin och blomkålen känns mjuka men inte mosiga
- Häll av vattnet
- Tillsätt ev. lite [olivolja](#) och mixa med stavmixer till önskad konsistens. Vi föredrar när det är ganska grovmixat
- Smaka av ditt Broccolimos med havssalt och peppar

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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