

Morotsbakelse med bacon och timjan

MOROTSBAKELSE

Receptet är för 2 personer (4 stora eller 8 små som lagas i en muffinsplåt)

4 st	morötter
1 st	gul lök
8 skivor	bacon
3 tsk	timjan
1 tsk	havssalt/himalayasalt
2 krm	grovmalen svartpeppar
1 dl	kokosmjölk
4 st	ägg

HUSGERÅD

Måttats
Skalkniv
Rivjärn
Bunke
Muffinsform

Morotsbakelse med bacon och timjan

Morotsbakelse med bacon och timjan

Få en god och enkel frukost med en härlig Morotsbakelse med bacon och timjan!

Perfekt att förbereda och förvara i kylan eller frysa in och ta upp när man vill ha en snabb och enkel frukost.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skala och riv morötterna grovt och lägg i en bunke
- Skala och finstrimla löken
- Lägg ner med morötterna
- Krydda med timjan, havssalt och svartpeppar
- Rör om
- Häll i kokosmjölken och knäck ner äggen och blanda
- Klä muffinskanterna (insidan) på muffinsplåten med bacon (små muffins en baconskiva per muffins, stora muffins två skivor per muffins)
- Fyll muffinsformen med morotsblandningen
- Grädda i 25-30 minuter tills de fått fin färg och känns fasta
- Lossa muffinsen genom att dra längs med kanten med hjälp av en bordskniv
- Ta upp och servera



Tid att njuta!

Morotsbakelse med bacon och timjan



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboksförfattare 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.

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