

Morotsbröd i långpanna

MOROTSBRÖD I LÅNGPANNA

Receptet är för 1 bröd

4 dl mandelmjöl

0,5 dl kokosmjöl

5 msk psyllium-/fiberhusk

0,5 dl sesamfrön

1 tsk bikarbonat

1 tsk havssalt/himalayasalt

2 tsk brödkrydda

2 dl finriven morot

6 st ägg

2 dl vatten

HUSGERÅD

Måttsats

Skalkniv

Rivjärn

Bunke

Ballongvisp

Ugnsform

Provsticka

Morotsbröd i långpanna

Morotsbröd i långpanna

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skala och riv morötterna fint
- Blanda samman de torra ingredienserna i en bunke
- Vispa samman äggen och vattnet i en annan bunke
- Häll äggblandningen över de torra ingredienserna och rör om till en deg
- Krama lätt ut vätskan ur morötterna och blanda ner dessa i degen
- Låt degen svälla i 5 minuter
- Smörj långpannan/ugnsform med lite olivolja eller kokosolja
- Klicka ner degen i formen
- Tryck ut degen med hjälp av händerna
- ”Picka” brödet med en gaffel
- Grädda brödet i ca 20 minuter tills det fått fin färg och känns torr på provstickan
- Ta ut brödet och låt det svalna något
- Skär brödet i rutor
- Låt brödet svalna på galler

Morotsbröd i långpanna

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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