

# Morotspure med timjan

## MOROTSPURÉ

För 4 personer

### TILLAGNINGSTID:

30 minuter

8 st morot

1 st gul lök

2 msk färska timjanblad

1 msk ghee

Efter tycke & smak himalayasalt/havssalt

Efter tycke & smak svartpeppar

### HUSGERÅD

Skalkniv

Kastrull

Måttsats

Stavmixer

# Morotspure med timjan

## Morotspuré med timjan

### Så här gör du

- Skala och dela morötterna och löken i mindre bitar
- Koka morötterna och löken i lättsaltat vatten i ca 20 minuter eller tills de blir riktigt mjuka
- Häll av vattnet
- Tillsätt [ghee](#) och mixa med en [stavmixer](#) så att det blir en slät puré
- Smaka av med [salt](#) och [peppar](#)
- På slutet rör du försiktigt ner timjansbladen

Denna Morotspuré passar lika bra till [köttet](#) som till [fisken](#) eller [kycklingen](#).

Paleo så gott och så enkelt!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

*Jenny & Magnus Andersson*

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare 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.

---