

Morotsraggmunk

MOROTSRAGGMUNK

För 2 personer

2 st morot

1 st gul lök

2 st ägg

0,5 dl kokosmjölk

Efter tycke & smak persilja

Efter tycke & smak havssalt/himalayasalt

Efter tycke & smak peppar

HUSGERÅD

Skalkniv

Rivjärn

Ballongvisp

Måttsats

Bunke

Stekpanna

Morotsraggmunk

Morotsraggmunk

Så här gör du

- Skala och riv morötterna grovt
- Skala och strimla löken
- Vispa ihop ägg och kokosmjölk i en bunke
- Tillsätt morötter och lök och blanda väl
- Tillsätt persilja efter tycke och smak
- Smaka av med lite havssalt och peppar
- Nu kan du välja att göra en stor raggmunk som du sedan delar vid servering eller steka flera små raggmunkar
- Om du väljer att göra en stor så fördelar du raggmunkssmeten i den varma stekpannan med t.ex. [ghee](#) [\[shoppingcarticon\]](#) eller [kokosolja](#) [\[shoppingcarticon\]](#) och låter steka på medelvärme några minuter tills du ser att äggstanningen börjar sätta sig. Sätt in i ugnen på 175 grader i ca 10 minuter tills raggmunken fått lite färg, använd grillfunktionen på slutet om du vill.
- Om du väljer att göra flera små raggmunkar klickar du ut små raggmunkar direkt i stekpannan och stek dem gyllenbruna, gör inte raggmunkarna för stora då de kan ha lite svårt att hålla ihop när man vänder dem

Ät och Njut av din Morotsraggmunk som en egen rätt, till [Helstekt Sidfläsk](#) eller en god köttbit. Servera gärna med [Paleolingonsylt](#), riktigt gott.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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