

Naturfärgade ägg

NATURFÄRGADE ÄGG

12-16 st ägg

BLÅBÄR

5 dl vatten

1 dl blåbär

1 tsk äppelcidervinäger

GURKMEJA

5 dl vatten

1 msk gurkmeja, pulver

1 tsk äppelcidervinäger

RÖDKÅL

5 dl vatten

100 g rödkål, fint strimlad

1 tsk äppelcidervinäger

RÖDBETA

5 dl vatten

1 st rödbeta, riven grovt

1 tsk äppelcidervinäger

KAFFE

5 dl bryggkaffe

HUSGERÅD

Måttsats

Kastrull

Durkslag/sil

Glasburk

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg.

Naturfärgade ägg

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för [Bodystore](#), [Hemköp](#) och [Cervera](#).

Naturfärgade ägg

Naturfärgade ägg

Att färga ägg naturligt är så kul och spännande, du måste testa!

När man gör Naturfärgade ägg använder man bara helt vanliga, naturliga råvaror – inga kemiska tillsatser alls! Det är dessutom väldigt enkelt och riktigt roligt.

Med hjälp av råvaror, så som t.ex. blåbär, gurkmeja och kaffe får man vackra naturfärgade ägg att njuta, både visuellt och smakmässigt, under påsk.

Detta kan även vara en vacker gåva att ge bort under Påskhelgen.

Så här gör du

- Koka äggen
- Blanda ihop de olika färgbaden i varsin [kastrull](#), vi hade igång två kastruller åt gången
- Koka upp och låt de sjuda i 10 minuter, förutom kaffet som du enbart behöver brygga.
- [Sila](#) av färgbaden och håll upp dem i [burkar](#)
- Låt svalna
- Lägg i önskad mängd ägg i respektive färgbud



- Förvara burkarna i kylan över natten
- Ta upp äggen försiktigt och låt dem torka
- Vänd på dem efter en liten stund så de torkar runt om
- Servera dina vackra naturfärgade ägg på påskbordet eller varför inte ge bort som en fin påskpresent



Naturfärgade ägg



Färgbaden räcker till 3-4 ägg per bad och man kan även använda sig av andra råvaror som [rödlök](#), [gul lök](#), [paprikapulver](#), [te](#) och [spenat](#) bara för att nämna några.

Dessutom kan man ju testa att blanda olika vätskor för att få spännande färger, det är bara att experimentera sig fram, leka och ha kul!

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.
