

Paleogröt

PALEOGRÖT

Receptet är för 1 person

2 st ägg

1 dl kokosmjölk

1 msk kokosmjöl

0,5 st banan

1 tsk kanel

HUSGERÅD

Måttats

Kastrull

Ballongvisp

Träslev

Paleogröt

Paleogröt

Njut av en riktigt god grötfrukost med denna Paleogröt med banan. Gröten är givetvis helt naturligt fri från gluten och mejerier.

Starta dagen på ett enkelt och nyttigt sätt!

Så här gör du

- Knäck två ägg i en kastrull
- Häll i kokosmjölken
- Tillsätt kokosmjöl och kanel (eller det som du valt att smaksätta med)
- Vispa ihop allt lite lätt så att alla mjöl klumpar försvinner
- Mosa bananen och rör ner i gröten
- Sätt kastrullen på spisen och värm på medelvärme
- Fortsätt att röra i gröten med en träslav
- Gröten är klar när du fått önskad konsistens

Servera gröten tillsammans med lite kall kokosmjölk, toppa med bär och lite fröer.



Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

Paleogröt



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.

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