

# Paleovåfflor med kardemumma

## PALEOVÅFFLOR MED KARDEMUMMA

Receptet är till 3 våfflor (2 personer)

### TILLAGNINGSTID:

20 minuter

3 st ägg

1,5 dl kokosmjök

2 msk smält kokosolja

0,5 dl kokosmjöl

1 msk psylliumhusk/fiberhusk

1-2 tsk nystött kardemumma

1,5 krm havssalt/himalayasalt

Det går även att steka våfflorna i en stekpanna eller hälla smeten i en ugnform och "köra" i ugnen.

### HUSGERÅD

Bunke

Måttsats

Ballongvisp

Kastrull

Pensel

Våffeljärn

alt. Stekpanna

alt. Ugnform

# Paleovåfflor med kardemumma

## Paleovåfflor med kardemumma

Härligt goda våfflor, enkla att göra och perfekta vid ett festligare tillfälle.

De är dessutom helt nötfria, perfekt om man har en nötallergi eller överkänslighet.

### Så här gör du

- Vispa ägg och [kokosmjölk](#) luftigt
- Smält [kokosolja](#) och häll ner i äggsmeten
- Blanda de torra ingredienserna och vispa ner även dessa i äggsmeten
- Pensla det varma [våffeljärnet](#) med smält kokosolja och grädda våfflorna gyllenbruna
- Smeten är något tjockare än ”vanlig” våffelsmet så du får hjälpa till och breda ut den lite i järnet eftersom den inte rinner ut själv

Ät och Njut dina Paleovåfflor med kardemumma tillsammans med [Supersnabb Bärsylt](#) eller färska bär och [vispad kokosgrädde](#) och en härlig kopp kaffe!

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, kokboksöfattare 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.

---