

Paleovåfflor

PALEOVÅFFLOR

För 3 paleovåfflor (2 personer)

TILLAGNINGSTID:

15 minuter

3 st	ägg
1,5 dl	kokosmjölk
1,5 dl	mandelmjöl
1 msk	psyllium-/fiberhusk
2 msk	kokosolja
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
Måttats
Ballongvisp
Kastrull
Pensel
Våffeljärn
alt. Stekpanna
alt. Ugnform

Paleovåfflor

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

Köp Våffeljärn

- 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

Servera gärna dina Paleovåfflor med [vispad kokosgrädde](#) och [Supersnabb bärskylt](#) eller [Stekta bananer](#), så smarrigt.

Titta gärna in på våra andra goda [våffelrecept](#).

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, kokboksförfattare 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.