

Pannkaksmuffins

PANNKAKSMUFFINS

Ger 12 st

4 st ägg

2 st banan

2 tsk psylliumhusk

1 tsk äkta vaniljpulver

2 dl valfria bär

Efter tycke & smak riven kokos

HUSGERÅD

Bunke

Måttsats

Stavmixer

Muffinsformar

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg och psyllium.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Hemköp och Bagaren & Kocken.

Pannkaksmuffins

Pannkaksmuffins

Pannkaka är gott och likaså muffins, då måste ju Pannkaksmuffins vara en hitt!

Pannkaksmuffins är perfekta att ta med sig på utflykten, picknicken eller äta som ett gott mellanmål eller frukost. Fyll dem med valfria bär och Njut!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Knäck äggen i en bunke
- Skala och lägg i bananerna
- Tillsätt äkta vaniljpulver och fiberhusk/psylliumhusk
- Mixa samman med en stavmixer till en slät smet
- Ställ upp muffinsformar på en plåt eller i en muffinsplåtsbricka
- Fördela smeten i formarna
- Lägg lite bär i varje form
- Strö på lite kokos
- Grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter tills de blir gyllene
- Låt dina Pannkaksmuffins svalna något och Njut!



Här hittar du fler goda recept på [Pannkaka](#) och [Muffins](#).

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)

Pannkaksmuffins



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.
