

Pannkaksringar med äpple

PANNKAKSRINGAR

Receptet är för 10-12 ringar

3 st ägg

3 msk smält kokosolja

1,25 dl kokosmjölk

1 tsk kanel

1 nypa havssalt/himalayasalt

3 msk kokosmjöl

2 st äpplen

HUSGERÅD

Måttsats

Kastrull

Bunke

Ballongvisp

Skalkniv

Stekpanna

Pannkaksringar med äpple

Pannkaksringar med äpple

Så här gör du

- Smält kokosoljan
- Vispa samman ägg, smält kokosolja, kokosmjölk, kanel och havssalt i en bunke
- Tillsätt kokosmjölet och vispa samman
- Låt smeten vila ca 5 minuter så att den tjocknar något
- Förbered äpplena
- Ta bort kärnhuset och skala äpplena
- Skär dem till äppelringar (0.5-1 cm tjocka)
- Sätt på stekpannan på något lägre temperatur än medel och klicka i lite kokosolja
- Doppa en äppelring åt gången i pannkaksmeten och vrid den försiktigt runt så att det fastnar smet på hela äppelringen (Detta moment är något kletigt men vi lovar att det är värt besväret!!)
- Lägg dem sedan direkt i stekpannan
- Stek dem någon minut på varje sida tills de blir gyllene

[Pannkaksringar 1](#) unknown

[Pannkaksringar 2](#) unknown

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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