

Pizzabullar

PIZZABULLAR

Receptet är för 12-15 bullar

DEG

3 dl	mandelmjöl
5 msk	psylliumhusk/fiberhusk
2 tsk	bakpulver
1 tsk	havssalt/himalayasalt
3 st	äggvitor
2,5 dl	kokande vatten

FYLLNING

3 dl	finkrossade tomater
125 gram	bacon
1 "kruka"	färsk basilika
1 st	ägg
Efter tycke & smak	orogano och/eller pizzakrydda

HUSGERÅD

Måttats
Bunke
Elvisp
Kastrull
Kavel
Kniv
Muffinsformar
Pensel

Pizzabullar

Pizzabullar

Så här gör du

- Sätt ugnen på 175 grader
- Blanda alla de torra ingredienserna väl i en bunke
- Separera tre ägg och håll vitorna i bunken
- Vispa ihop med hjälp av elvispen
- Häll på det kokande vattnet och vispa ihop till en deg
- Knåda ihop degen till en klump och lägg på ett bakplåtspapper
- Lägg ytterligare ett bakplåtspapper på degen och kavla ut till en rektangel
- Dra bort det övre bakplåtspappret
- Bred på de finkrossade tomaterna
- Strö över lite oregano eller pizzakrydda
- Dela baconen i mindre bitar och fördela över deg, tomat och kryddor
- Bryt av bladen från den färska basilikan och fördela även dessa
- Rulla ihop till en rulle
- Skär rullen i ca 2 cm breda bitar
- Smörj en muffinspåt med lite kokosolja
- Lägg bullarna i formarna
- Vispa upp ägget och pensla bullarna
- Grädda bullarna i ugnen i ca 45 minuter

[Pizzabullar1](#) file of type unknown

[pizzabullar2](#) file of type unknown

Nu kan du njuta av härliga Pizzabullar, perfekta att ta med på dina [utflykter](#)!

Paleo så gott och så enkelt!
Jenny & Magnus

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