

Rostade mörghben med vitlök och havssalt

ROSTADE MÖRGHBEN

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

25 minuter

4-6 st mörghben

3 st vitlöksklyfftor

Efter tycke & smak havssalt

Efter tycke & smak ghee

HUSGERÅD

Ugnssäker form

Vitlökspress

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

Rostade mägben med vitlök och havssalt

Rostade mägben med vitlök och havssalt

Rostade mägben är verkligen superfood för din kropp! Proppade med nyttigheter som [kollagen](#), vitaminer, mineraler, antioxidanter och olika antiinflammatoriska ämnen gör det så mycket gott för kroppen.

Många tänker kanske att mägben är något som enbart används när man kokar härlig [Benbuljong](#). Men att rosta dem ger en koncentrerad och härlig smak, här med vitlök och havssalt.

Gör även ett besök och [läs mer om våra tankar kring receptet](#) Rostade mägben på bloggen.

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Lägg mägbenen med snittsidan uppåt i en ugnssäker form eller på en plåt



- Strö lite [havssalt](#) över hålet där mäggen sitter
- Pressa en halv vitlöksklyfta över varje mägben
- Lägg till sist på en liten klick [ghee](#)



- Rosta mitt i ugnen i 15-20 minuter tills mäggen börjar släppa från benet

Nu är dina Rostade mägben klara att avnjutas!

De mägben som eventuellt blir över tar du bara och gräver ut mäggen ur och förvarar i en [tätsluten burk](#) i kylan. Sedan kan du med fördel blanda ner lite mäg i förslagsvis köttfärssåsen, köttgrytan eller [omeletten](#).

Superfood för hela kroppen!

Rostade mörghben med vitlök och havssalt



Tips! Att servera rostade mörghben som en liten förrätt eller tillbehör på tallriken när man har vänner på besök ger garanterat ett spännande och nyfiket samtal runt bordet.

Tid att njuta!

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



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.
