

Rotfruktsmos

ROTFRUKTSMOS

För 2 portioner

TILLAGNINGSTID:

30 minuter

4 st morot

4 st palsternacka

1 st sötpotatis

Efter tycke & smak ghee

Efter tycke & smak havssalt/himalayasalt

Efter tycke & smak peppar

HUSGERÅD

Skalkniv

Kastrull

Provsticka

Stavmixer

alt. Elvisp

Rotfruktsmos

Rotfruktsmos

Gör så här

- Skala rotfrukterna
- Skär och dela i mindre bitar
- Koka upp en större [kastrull](#) med lättsaltat vatten
- Häll ner rotfrukterna
- Låt koka i ca 20 minuter tills bitarna är mjuka, testa med [provsticka](#)
- Häll av vattnet
- Klicka i en klick med ghee
- Mixa med [stavmixer](#) eller med elvispen till härligt mos
- Smaka av med salt och peppar
- Ät och Njut!

[Rotfruktsmos](#) type unknown

Ät ditt Rotfruktsmos tillsammans med ljuvliga [Fiskbiffar](#) eller varför inte till [Helstekt Sidfläsk](#).

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.
