

Smaksatt kokosolja

SMAKSATT KOKOSOLJA

1 msk kokosolja

1 tsk färsk ingefära

HUSGERÅD

Skalkniv

Rivjärn

Glasburk

Smaksatt kokosolja

Smaksatt kokosolja

Så här gör du

- Skala och riv ingefära
- Ta tillvara på den ”saftiga fina massan” (inte trådarna/böset)
- blanda den rivna ingefäran med kokosolja

Klart, förvara oljan i en tätslutande burk i skafferiet (om du har det i kylan blir det ”stenhårt”).

[Kokosolja-ingefära](#)

Tips

Om man vill göra större omgångar så är det bara att öka måtten proportionerligt.

Man kan självklart använda andra smaksättningar också, bara att prova sig fram och få till en favorit.

Använd en klick i te't, på tallriken som ”sås/röra” eller som ett rent [kosttillskott](#) – mycket bra. Om du är förkyld, eller på väg att bli förkyld, för att lindra, läka och förhindra. Toppen också om du har svårt för smaken av kokos.

”Trådarna/böset” som du sorterat bort kan du spara i en tätslutande burk i kylan och sedan använda i en tesil för att göra gott te med ingefärasmak.

Paleo så gott och så enkelt!

Magnus & Jenny

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