

Sötpotatisfrallor

SÖTPOTATISFRALLOR

Ger 6 stycken frallor

BAKTID:

45 minuter

3 dl fint riven sötpotatis

5 st ägg

2 dl mandelmjöl

1 dl solroskärnor

0,5 dl linfrön

3 msk tapiokamjöl

2 msk psyllium

2 tsk bakpulver

1 tsk brödkrydda

1 nypa havssalt

TOPPING

solroskärnor

HUSGERÅD

Potatisskalare

Rivjärn

Elvisp

Bunke

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg, mandel, solroskärnor, linfrön och psyllium.

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

Sötpotatisfrallor

Sötpotatisfrallor

Låt dig förföras av smaken och doften från nybakade Sötpotatisfrallor!

Nybakat bröd

Visst är det underbart gott att få njuta av ett nybakat bröd till sin frukost, soppa eller att packa ner i sin ryggsäck och ta med sig på sin utflykt.

Doften från nybakat bröd väcker många sinnen och härliga minnen till liv. Kanske en känsla av trygghet och värme.

Glutenfritt bröd

Om man äter en paleokost som vi gör, så utesluter man spannmål i sin kosthållning vilket automatiskt innebär att man på ett väldigt effektivt och naturligt sätt utesluter gluten.

När vi bakar inom Paleo så använder vi olika slags nötmjöler, fröer och blandar gärna ner t.ex. frukt, bär, rotfrukter, pumpa eller varför inte sötpotatis i degen för extra saftighet och smak.

Nästa gång du är vill njuta av ett gott bröd så testa våra Sötpotatisfrallor!

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Skala och riv sötpotatisen fint på ett rivjärn
- Vispa äggen pösiga i en bunke, vispa några minuter
- Vänd ner den rivna sötpotisen, se till att det blandar sig väl
- Blanda samman de torra ingredienserna i en skål
- Vänd ner dessa i smeten
- Låt smeten svälla i 5 minuter, kommer vara kladdig
- Forma till 6 stycken frallor och lägg på en plåt med bakplåtspapper

Tips! Det går lättare att forma degen till frallor om du fuktar händerna med kallt vatten.

- Toppa frallorna med solroskärnor
- Baka mitt i ugnen i 20-22 minuter
- Ta ut och låt svalna på galler

Ät och njut!

Sötpotatisfrallor



Bakglädje

Vill du ta del av ännu fler härliga paleorecept helt utan spannmål och gluten så kan vi rekommendera följande recept här från Paleoskafferiet:

- [Pumpabröd](#)
- [Morotsbröd i långpanna](#)
- [Paleofocaccia](#)

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.
