

Stekpannebröd

STEKPANNEBRÖD

Ger 4 st

240 ml kokosmjölk

120 ml tapiocastärkelse/-mjöl

120 ml mandelmjöl

1 krm finkornigt himalayasalt/havssalt

HUSGERÅD

Måttsats

Ballongvisp

Bunke

Stekpanna

Stekpannebröd

Stekpannebröd

Så här gör du

- Mät upp och vispa samman [kokosmjölk](#), [tapiocastärkelse/-mjöl](#), [mandelmjöl](#) och salt i en bunke
- Stek i en torr [stekpanna](#) med keramik beläggning
- Häll ner knappt 1 dl smet till varje bröd i pannan och stek på medelvärme ca 2 minuter på varje sida
- När du väl vänt brödet så kan du vända det flera gånger tills du är nöjd med färg och struktur
- Ät och njut!

Ät ditt Stekpannebröd precis som det är eller kanske med lite [ghee](#) och [himalayasalt/havssalt](#) på.

Fyll ditt bröd med något gott och ta med på [picknicken](#) som en god wraps eller varför inte använda det som tortilla bröd när du gör [tacos](#).

Tips!

Pressa ner lite [vitlök](#) i smeten för ett härligt vitlöksbröd eller varför inte smaksätta med härliga färska örter.

Stekpannebrödet går bra att förvara i en påse och äta dagen efter eller frysa om du önskar.

Receptet hittade vi hos Ashely som driver bloggen [My Heart Beets](#). Hon har även gjort en [video på Youtube](#) där du kan följa hur hon gör sitt bröd.

Paleo så gott och så enkelt!

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.

Jenny & Magnus