

Vitlökschampinjoner

VITLÖKSCHAMPINJONER

Receptet är för 10 st

10 st stora champinjoner

4 st vitlösklyftor

2 msk hackad persilja

0,5 st citron

60 gram ghee

Vid AIP, man kan ersätta Ghee med kokosolja.

HUSGERÅD

Matberedare

Bunke

Kniv

Vitlökspress

Ugnsform

Vitlökschampinjoner

Vitlökschampinjoner

Så här gör du

- Sätt ugnen på 200 grader
- Bryt av fötterna på svampen
- Mixa svampfötterna grovt i en mixer
- Häll över de mixade svampfötterna i en bunke
- Tillsätt den hackade persiljan
- Pressa ner vitlöksklyftorna och saften från en halv citron
- Rör samman
- Klicka ner ghee
- Rör samman till en röra
- Fyll champinjonhattarna med röran, fyll dem rikligt
- Smörj en ugnssäker for med t.ex. lite [kokosolja \[shoppingcarticon\]](#)
- Placera de fyllda champinjonhattarna i formen
- Grädda i ugnen i 15-20 minuter tills champinjonererna fått fin färg
- Lägg upp och servera

[Vitlökschampinjoner1](#)

[Vitlökschampinjoner2](#)

Ät och Njut! Vitlökschampinjonererna är perfekt som [Tapas](#) eller som ett gott tillbehör till den grillade köttbiten.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

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