

Wraps på kokosmjöl

WRAPS

Receptet är för 8 tunna medelstora wraps

4 st ägg

2 msk kokosmjöl

6 msk olivolja (neutral smak)

6 msk vatten

2 nypor havssalt/himalayasalt

HUSGERÅD

Måttats

Bunke

Ballongvisp

Sil

Stekpanna

Wraps på kokosmjöl

Wraps på kokosmjöl

Denna härliga wraps på kokosmjöl påminner lite om pannkaka i konsistensen och passar perfekt att fylla med sina favoriter och ta med ut på sin utflykt, picknick eller att avnjuta till sin tacos.

Så här gör du

- Vispa äggen pösigt i en bunke
- Sikta ner kokosmjölet
- Häll i olivoljan, vattnet och saltet
- Vispa smeten ytterligare, konsistensen ska vara rinnig – om inte tillsätt lite mer vatten och vispa lite till
- Stek på medelvärme i t.ex [kokosolja](#) [\[shoppingcarticon\]](#)
- Gör tunna wraps och se till att smeten täcker hela botten på stekpannan så att wrapsen blir runda och fina



Wrapsen går att stapla direkt efter stekning utan att de kladdar eller fastnar i varandra! Bekvämt om man vill hålla dem varma under tiden som man steker alla.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus



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.

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