



Laxnuggets panerade i kokos, gurkmeja och citron

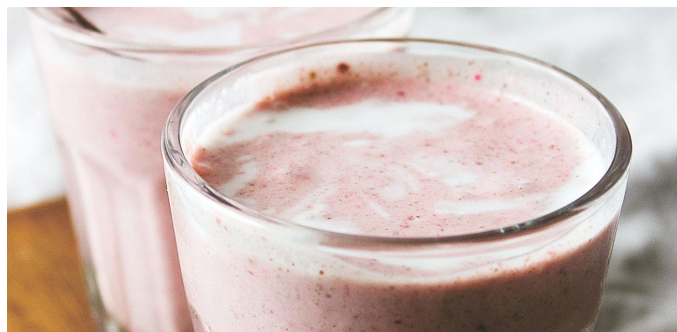
2 PORTIONER

ca 250-300 gram laxfilé
1 msk olivolja

1 dl riven kokos
1 tsk gurkmeja
½ tsk örtsalt
½ tsk vitlökpulver
Zesten från 1 citron

GÖR SÅ HÄR

Blanda kokos, gurkmeja, salt, vitlökpulver och zest i en djup skål. Skär laxfilén i kuber, ringla över lite olivolja. Panera kuberna i kokosblandningen. Stek på medelvärme i kokosolja, ca 3 min på varje sida.



Jordgubbsshake med mandelsmör och kardemumma

1 STOR PORTION, 2 SMÅ

100 gram frusna jordgubbar
2,5 dl kokosmjölk
1 msk mandelsmör
1 tsk kanel
1 tsk malen kardemumma
0,5 tsk vaniljextrakt

GÖR SÅ HÄR

Mixa alla ingredienser i en blender eller mixer. Häll upp i glas och servera.



Carob-kladdkaka med kaffe och dadlar "no bake"

6-8 PORTIONER

2 st avokado
10 st dadlar, urkärnade
6 msk kokosolja (utan smak)
4 msk carob (eller kakao)
2 msk starkt, kallt kaffe
2 krm flingsalt
en näve kokosflingor

GÖR SÅ HÄR

Brygg starkt kaffe, låt svalna. Mixa avokado, dadlar, carob och salt till en jämt smet. Mixa sedan i det kalla kaffet och smält kokosolja - lite i taget så det inte skär sig. Bred ut smeten i en form, dekorera med kokosflingor och låt stelna i kyl eller frys.



Snabb pizzabotten - paleo, LCHF och glutenfri

2 STORA PORTIONER

1 dl mandelmjöl
1 dl pofiber
2 tsk bakpulver
2 msk fiberhusk
4 ägg
2 msk olivolja
En nypa salt

GÖR SÅ HÄR

Sätt ugnen på 175°C (varmluftsugn). Blanda alla ingredienser till en smet. Häll ut på pappersbekladd plåt som du ringlat olivolja över. Tryck ut smeten med hjälp av plastfolie till önskad form och tjocklek. Grädda i ugnen ca 10 minuter. Lägg på valfri topping. Grädda 10 min till.