

Kesoplättar med jordnötssmör

Kesoplättar med jordnötssmör

Kesoplättar med jordnötssmör och röda vinbär. Just jordnötssmör tillsammans med ett syrligt bär blir underbart gott. Kesoplättarna är fria från gluten och socker. Passar perfekt till mellanmål, frukost eller efterrätt.

2 portioner / 8 plättar

Ingredienser

2 ägg

250 g keso

1,5 msk fiberhusk

En nypa salt

Gör så här

Mixa ägg och keso med en stavmixer

Rör ner resterande ingredienser

Låt smeten stå i någon minut

Klicka ut ca 8 plättar i en stekpanna

Stek på låg värme så de hinner bli genomstekta och få fin yta

Toppa med [jordnötssmör](#) och röda vinbär

Kesoplättar med linfrön & hasselnötssmör

Kesoplättar med linfrön & kanel

Kesoplättar till frukost? lunch? efterrätt? Ja, det spelar ingen roll – de här goda kesoplättarna kan man äta när som helst.

2 portioner / 8 plättar

Ingredienser

2 ägg

250g keso

2 msk hasselnötsmör med kokos

2 tsk linfrön

1,5 msk fiberhusk

Gör så här

Mixa ägg och keso med en stavmixer

Rör ner resterande ingredienser

Låt smeten stå i någon minut

Klicka ut ca 8 plättar i en stekpanna

Stek på låg värme så de hinner bli genomstekta

Toppa med [nötsmör](#), kokoschips, granola och bär

Keso & bananplättar

5 plättar

Ingredienser

125 g keso

1 ägg

0,5 banan

0,75 msk fiberhusk

0,5 msk [lucuma pulver](#) (kan uteslutas men ger en härlig kolasmak)

En nypa salt

Gör så här

Lägg alla ingredienser i en bunke

Mixa ihop med en stavmixer

Klicka ut 5 plättar i en stekpanna och stek i [kokossmör](#) några minuter på vardera sida

Toppa med [rabarberkompott](#), jordgubbar, [chiafrön](#) och banan.

Kesoplättar med svartvinbärsglass

2 portioner eller 1 stor

Ingredienser

2 ägg

250 keso

1 msk [lucumapulver](#)

1,5 msk fiberhusk

Gör så här

Mixa alla ingredienser till kesoplättarna med en stavmixer

Låt smeten stå i någon minut

Klicka ut ca 8 plättar i en stekpanna

Stek på låg värme så de hinner bli genomstekta

Toppa med [svartvinbärsglas](#) och valfritt nötsmör

Kesoplättar med bärsås

2 portioner eller 1 stor

Ingredienser

2 ägg

250 keso

1 msk [lucumapulver](#)

1,5 msk fiberhusk

Bärsås

250g jordgubbar

1 kiwi

Gör så här

Mixa alla ingredienser till kesoplättarna med en stavmixer

Låt smeten stå i någon minut

Klicka ut ca 8 plättar i en stekpanna

Stek på låg värme så de hinner bli genomstekta

Mixa ingredienserna till bärsåsen med en stavmixer

Kesoplättar med chokladsås

Ingredienser kesoplättar

1 ägg

125g keso

1 msk [lucumapulver](#)

0,75 msk fiberhusk

Gör så här

Mixa alla ingredienser till kesoplättarna med en stavmixer

Låt smeten stå i någon minut

Klicka ut ca 4 plättar i en stekpanna

Stek på låg värme så de hinner bli genomstekta

Chokladsås

1 dl [kokosolja \(med eller utan smak\)](#)

2-3 msk [kakaopulver](#)

1 msk [kokossirap](#)
30 g [chocolate lover mix](#)

Gör så här

Smält kokosolja och häll ner övriga ingredienser
Ringa över plättarna

Kesoplättar med Smoothieöverdrag

Ingredienser kesoplättar

1 ägg
125g keso
1 msk [lucumapulver](#)
0,75 msk fiberhusk

Gör så här

Mixa alla ingredienser till kesoplättarna med en stavmixer
Låt smeten stå i någon minut
Klicka ut ca 4 plättar i en stekpanna
Stek på låg värme så de hinner bli genomstekta
Toppa plättarna med smoothieöverdrag och [Superfoodmix](#)

Ingredienser smoothieöverdrag

1 banan
1 dl frysta granatäppelkärnor
1 tsk [kokossirap](#)
1 msk [rödbetsmix](#)
En skvätt kokosmjölk (om det behövs)

Gör så här

Dela bananen och häll ner i en mixer tillsammans med resten av ingredienserna

Tillsätt kokosmjölk om du anser att smoothien är för tjock

Kesoplättar med kokossirap

Ingredienser

1 ägg

125g keso

1 msk [lucumapulver](#)

0,75 msk fiberhusk

Gör så här

Mixa alla ingredienser till kesoplättarna med en stavmixer

Låt smeten stå i någon minut

Klicka ut ca 4 plättar i en stekpanna

Stek på låg värme så de hinner bli genomstekta

Toppa med [kokossirap](#), kokos och hallon

Servera tillsammans med nektarinskivor

Kesoplättar på kokos, chiafrön & kakao

3 små/1 portion

Ingredienser

125 g keso

1 ägg

0,75 msk fiberhusk

1 tsk [rå kakao](#)

2 msk [kokoschips](#)

1 tsk [chiafrön](#)

Gör så här

1. Häll i alla ingredienser i en bunke.
2. Mixa med en stavmixer och låt smeten stå någon minut
3. Smält kokosfett i en stekpanna och klicka ut smeten och låt steka på låg värme till plättarna inte längre är kletiga innuti.
4. Toppa med kokoschips, bär och en klick av ditt favorit [nötsmör](#)