

PANNEKAKER MED GROVT MEL

snacks // enkel

Pannekaker er en barnefavoritt. Gjør pannekakene sunnere ved å bytte ut noe av hvetemelet med sammalt mel.

Fyll dem med frukt, for eksempel bananer, kiwi, ananas – eller sesongens bær.

10 porsjoner= 10-12 pannekaker



Ingredienser (10 porsjoner):

2 dl sammalt hvete

3 dl hvetemel

0.5 ts salt

7 dl lettmeik

4 stk egg

2 ss flytende margarin til steking

Eventuelt bær og frukt etter ønske

Slik gjør du

1. Ha mel og salt i en bolle.
2. Spe med melken. Visp til røren er glatt.
3. Visp inn eggene og la røren svulle i minst 15 minutter før du steker pannekakene.

Tips

Lag gjerne fargerike pannekaker ved å tilsette finhakket/most spinat, rødbete eller søtpotet for grønne, rosa eller oransje pannekaker

Allergener: Hvete, gluten, laktose, melk, egg, soya (finnes i flytende margarin)