

Bananpandekager

Dette skal du bruge:

1 banan
1 æg
1 dl. mælk
1 nip salt
35 g mel (jeg brugte rugmel)
1 dl. finvalsedede havregryn
1 tsk vaniljesukker
1 tsk bagepulver
Evt 1 spsk smør til stemning



Sådan gør du:

Mos bananen med en gaffel.

Tilsæt herefter æg, mælk og salt.

Tilsæt de øvrige ingredienser og rør dejen til en lind masse.

Opvarm en slip-let pande ved middelvarme, put evt en spsk smør på og fordel små dejklatter.

Serveres evt med skyr, mørk chokolade og rabarberkompot.

Sense fordelingen:

HF 1-2 - Rabarberkompot, (banan)

HF 3 - Æg

HF 4 - (Banan), mel og havregryn

Fedt - Mørk chokolade, smør

Mælk - Mælk, skyr

Smagsgivere: Salt, vaniljesukker

Efter nogle minutter kan de vendes og steges færdige, indtil de er let gyldne på begge sider.