

Bananpandekager

Disse små tykke bananpandekager er helt uden sukker, men de er stadig søde. Det skyldes at banan søder en hel del. Der er også en lille smule mel og havregryn i. De er derfor et ganske fint og sundt alternativ i stedet for amerikanske pandekager. Server dem gerne med frisk frugt og måske en lille klat skyr på morgenbordet.

De er også fortrinlige til et lille mellemmåltid. De er helt perfekte til brunchbordet.



15 stk.

Forberedelsestid: 30 min

Ingredienser

2 modne bananer
3 æg
1 dl havregryn
1 dl mel
1/2 tsk. salt

Fremgangsmåde

1. Mos bananerne grundigt. Jeg bruger en stavblender til dette.
2. Bland herefter de resterende ingredienser i og rør indtil dejen er ensartet.
3. Opvarm en pande med lidt fedtstof.
4. Brug cirka 2 spsk. dej til en pandekage. Hæld dejen på panden og glat den en smule ud. (Cirka 3 pandekager på en pande.)
5. Bag bananpandekagerne, indtil de begynder at boble let. Vend dem og bag dem færdige.
6. Server dem med det samme og gem dem, der ikke bliver spist. De kan spises kolde.

AMANDAZI - Beignets - MIKATE
MORMORS BRØD KAGER 0,5 SUK
500gr mel 6 æg +SMØR SALT
5gr gær salt +Vanilla MEL
8 sker sukker +rivet VAND
10l Mand ↔ Mælk Citron zeste GÆR
CAPA MANDAZI - Baking Powder spiseTE