

FYLL PANNEKAKENE
MED DEILIG FRUKT ELLER
SESONGENS BÆR



SUNNE PANNEKAKER

Pannekaker er en av barnas favoritter. De kan enkelt gjøres sunnere og mer mettende ved å bytte ut noe av hvetemelet med sammalt mel. Denne oppskriften rekker til 10–12 pannekaker.

INGREDIENSER:

- 2 dl sammalt hvete
- 3 dl hvetemel
- ½ ts salt
- 7 dl lettmelk
- 4 egg
- 2 ss flytende margarin til steking

FREMGANGSMÅTE:

1. Ha mel og salt i en bakebolle. Spe med melken og visp til røren er glatt.
2. Bland inn eggene. La røren svulle i minst 15 minutter før du steker pannekakene.
3. Stek pannekakene i middels varm stekepanne til de er gylne.

SERVERINGSTIPS:

Fyll pannekakene med frukt, som for eksempel banan, kiwi, ananas – eller sesongens bær. Topp gjerne med en skje mager crème fraîche eller vaniljekesam.

ALLERGENER: GLUTEN, MELK, EGG

