

Bananpandekager med hytteost

10 pandekager

Det skal du bruge:

2 dl havregryn, gerne finvalsedede (75 g)

½ dl mælk med højst 0,7 % fedt

1 stor banan (ca. 125 g)

150 g hytteost

2 æg

1 tsk. vaniljesukker

1 knsp. salt



1 spsk. flydende fedtstof

Sådan gør du:

Sæt havregrynene i blød i mælken, mens du finder resten, du skal bruge.

Mos bananen, og bland den med havregrynene og de øvrige ingredienser.

Bag 10 små pandekager i fedtstoffet i ca. 3 min. på hver side.

Servering:

Server bananpandekager som et mellemmåltid f.eks. med lidt friske bær, eller bare som de er.

Opbevaring:

Du kan fryse pandekagerne.

1 pandekage:

Energi 350 kJ/85 kJ

Fedt 4 g – Kulhydrat 7 g – Protein 5 g

Kulhydrat pr. 100 g 15 g