

Pandekager med grønkål

(8 pandekager)

Det skal du bruge:

100 g frisk grønkål
75 g havregryn (ca. 2 dl)
2 dl vand
2 æg
2 dl mælk med højst 0,7 % fedt f.eks. mini- eller kærnemælk
75 g hvedemel (ca. 1¼ dl)
1 spsk. flydende fedtstof
¼ tsk. stødt muskatnød
½ tsk. salt
peber, gerne hvid



Sådan gør du:

Hak grønkålen fint.

Kog vandet, og hæld det over havregryn og grønkål. Lad det trække, mens du finder de øvrige ingredienser.

Rør i blandingen et par gange.

Blend eller pisk alle ingredienserne sammen.

Kom ca. 1 dl dej på en varm pande.

Bag i alt 8 pandekager på en lille stegepande (ca. 20 cm i diameter).

Hvis du bruger en pande med belægning, behøver du ikke ekstra fedtstof til stegningen.

Servering:

Server pandekagerne varme med fyld af f.eks. linstegte grøntsager og kylling eller rejer.

Røget laks og lidt grønt er også lækkert i pandekagerne. Du kan også lave en kold salat med tun eller røget ørred og servere lune pandekager til sammen med grøntsager.

Variation:

Brug spinat i stedet for grønkål. Optø og knug den fri for væde, hvis den er fra frost.

Opbevaring:

Du kan fryse pandekagerne.

1 pandekage:

Energi 500 kJ/ 120 kcal

Fedt 4 g - Kulhydrat 14 g - Protein 5 g

Kulhydrat pr. 100 g 16 g