



Havrepandekager med banan, glutenfri

8 store eller 16 små

16 stk

Ingredienser

- 2,5 dl glutenfri havregryn
- 3 dl minimælk
- 2 æg
- 1 tsk salt
- 2 spsk oliemargarine
- 2 bananer, 200 g

Fremgangsmåde

1. Rør havregryn og mælk sammen
2. Pisk æg, oliemargarine og salt i
3. Tilsæt de mosedede bananer
4. Bag pandekagerne over jævn varme til dejen er stivnet og kanten er lys brun, vendes og bages på den anden side.

Tip!

Der kan vælges almindelige havregryn, hvis man tåler gluten

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (46 g)
Energi	136 kcal/ 77,5KJ	62 kcal/ 260KJ
Protein	5 g	2 g
Kulhydrat	14 g	6,5 g
Fedt	6 g	3 g