



## Fuldkornspandekager

8 store eller 16 små

16 stk

### Ingredienser

- 1 dl hvedemel
- 1 dl havregryn
- 3 dl minimælk
- 2 æg
- 1 tsk salt
- 2 spsk oliemargarine

### Fremgangsmåde

1. Rør mel og mælk til en jævning
2. Pisk æg, oliemargarine og salt i
3. Bag pandekagerne over jævn varme til dejen er stivnet og kanten er lys brun, vendes og bages på den anden side.

#### Tip!

Serveres med frisk frugt skåret i tern

Næringsindhold	Pr. 100 g	Pr. stk (33 g)
Energi	159 kcal/668KJ	52,5 kcal/220KJ
Protein	6,5 g	2 g
Kulhydrat	15 g	5 g
Fedt	8 g	2,5 g