

Bananpannkaka

🕒 20 min

Energifördelning

408

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	108	26
Kolhydrater	211	52
Protein	89	22

1 Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
100 g	Banan	101 kcal
30 g	Havregryn	111 kcal
1 st	Ägg	80 kcal
1 krm	Salt	-
0.5 tsk	Rapsolja	22 kcal
100 g	KVARG VANILJ 0.1%	50 kcal
50 g	Blåbär	27 kcal
50 g	Hallon	17 kcal

Instruktioner

- Lägg havregryn, ägg, salt och mosad banan i en skål och blanda väl med en stavmixer tills det blir en fast smet. TIPS: tillsätt gärna lite kanel, kardemumma eller kakao för smaksättning om du vill, detta är frivilligt.
- Stek pannkakorna i lite rapsolja i några minuter per sida tills de är gyllenbruna. Detta kan gå snabbt, var försiktig så att du inte bränner dem! Tips är att inte ha för hög värme på i stekpannan.
- Toppa pannkakan med en klick kvarg och bär.
KLART, smaklig måltid!