

Opskrift
Christel Pixi

Christel Pixis banan- pandekager



BAG
FOR
BørneTelefonen

Antal: ca. 10



Opskrift fra
Christel Pixi

Jeg er stor fortæller for, at vi gør os umage med vores børns madpakker. Derfor laver jeg en masse nemme opskrifter, hvor alle kan være med.

Man kan forberede madpakker i weekenden, så de er klar til ugen. Det behøver ikke altid være rugbrød med leverpostej og en slatten agurk, der har sovset hele maden til med kondens. Sådanne nogle madder fik jeg med som barn, og de ser gode ud, når man laver dem. Men efter 3 timer på langs i en lunken madpakke ... Knap så appetitlige!

De her bananpandekager mætter, og man kan lave dem sammen med sine børn. Så har de som regel også mere lyst til at spise dem. Og man kan 'klappe dem sammen' med cream cheese i midten.

Ingredienser

Bananpandekager

– til madpakken, til hverdagsmorgenbordet, med på tur eller i køleskabet som en snack.

2 meget modne bananer (så smid ikke bananer ud, gem dem altid til pandekagerne)

3 æg

75 g hvedemel

25 g groft mel, som fx øland, graham- eller fuldkornshvede. *Brug ikke rugmel.*

75 g havregryn

1 spsk. bagepulver

½ tsk fint salt

1 tsk vaniljesukker

½ tsk kanel, kan udelades, da det giver meget smag

1 dl mælk/havremælk eller lignende. *Det kan være, der skal lidt mere i, for at dejen ikke bliver for fast.*

De holder 2-3 dage på køl, så jeg laver altid dobbelt portion, så er der til os alle herhjemme i flere dage.

Fremgangsmåde

1. Blend alle ovenstående ingredienser, til du har en ensartet masse. Massen skal ikke være helt flydende som almindelige pandekager, så flyder den for meget ud. Den skal have konsistens som yoghurt/tykmælk.
2. Varm din pande op på medium-høj varme. Har du en non-stick pande, så smør den ikke med smør.
3. Vælger du at smøre panden med smør, så tør efter med køkkenrulle, så der ikke er flydende smør på panden.
4. Min pande kan have tre pandekager på ad gangen, da de flyder ud. Hold øje, for så snart der dannes bobler på toppen af dejen, så skal de vendes. Fortsæt til al dejen er brugt.

Bon appetit og glædelig madpakke-samling.