

Amerikanske pandekager med få kalorier (Gustav)

Antal: ca 15 stk

Ingredienser:

- 2 æg
- 2 dl skummetmælk
- 1 dl blendet havregryn
- 1,5 dl hvedemel
- 2 tsk vaniljepulver
- 2 spsk sukrin
- 2 tsk bagepulver
- Smør til stegning



Fremgangsmåde

- Pisk æggehviderne helt stive (vigtigt)
- Tag alle de tørre ingredienser og bland dem sammen
- Pisk æggeblommerne og tilføj derefter mælk
- Bland de tørre ingredienser i mælkeblandingen
- Vend meget forsigtigt æggehviderne i blandingen med en dej skraber. Der kan godt være små klumper i, men det gør ikke noget, for de forsvinder under stegningen.
- Kom lidt fedtstof på panden, og fyld lidt dej i formene. Vend dem når de er blevet faste og gyldne.