

Bananpandekager (sukkerfri)

Ingredienser

- Pandekager:
- 2 modne bananer
- 4,5 dl mælk eller mælk
- 200 g havregryn
- 3 tsk bagepulver
- 2 tsk vanillesukker eller vanilleessens
- 2 æg
- Smør eller olie til stegning



Fremgangsmåde

- Skræl bananen og bræk den i stykker, som kommes i en blender. Tilsæt mælk og havregryn. Blend massen til du får en tyk dej (kan være nødvendigt at dele det op i flere portioner). Hæld dejen over i en stor skål.
- Tilsæt bagepulver, vanillesukker/essens og æg til dejen og rør med en ske, til det er godt blandet. Dejen bør ikke overpiskes, så rør stille og roligt ved håndkraft.
- Smelt stegefedt på en pande ved høj varme. Hæld langsomt dej på midten af panden til du får den ønskede størrelse pandekage (dem på billedet er 8-10 cm).
- Skru ned på middel til middel høj varme. Lad pandekagen stege til du ser bobler på overfladen. Vend så pandekagen med en flad palet og steg i yderligere cirka 5 minutter på den anden side, til pandekagen er gennembagt.
- Læg pandekagen til afkøling på en tallerken og gentag processen med resten af dejen (ialt ca 8 stk).