



VEGETARISK

Chiapannkakor

Kock: **Catrin Egerfors** Tid: **15 min** Portioner: **2**



Supergoda pannkakor som är helt vego, utan gluten och håller dig dessutom mätt mycket längre än traditionella pannkakor!

De flesta pannkaksrecept innehåller både ägg, mjölk och vitt mjöl, och trots att det är väldigt gott så håller man sig inte mätt speciellt länge. Därför började jag experimentera lite i köket och resultatet blev detta!



INGREDIENSER

- 1 st banan
- 2-3 dl växtbaserad mjölk
- 1 dl bovetemjöl
- 1 dl quinoamjöl
- 3-4 msk chiafrön
- 1 tsk vanilj

GÖR SÅ HÄR

- 1** Blanda alla ingredienser i en mixer eller med visp. Stek på medelhög värme i kokosolja.
- 2** Servera med hemmagjord sylt på färska bär!