GENERELL

Rosa pannkakor med yoghurt och bär

Kock: **Cecilia Vikbladh** Tid: **120 min** Portioner: **4**

Häftig färg, eller hur? Men det är inte bara färgen som är speciell med de här pannkakorna. De är otroligt goda och mättande gjorda på proteinrikt mjöl.

Använd gärna det proteinrika quinoamjölet som framställs genom att quinoafröna som har ångats och malts till mjöl. Men du kan även använda annat proteinrikt mjöl typ ärt- eller linsmjöl.

120

INGREDIENSER

2-3 medelstora rödbetor
1.25 dl mjölk eller mejerifritt mjölkalternativ
2 msk flytande honung, agave- eller lönnsirap
0.75 dl naturell yoghurt
1 msk smält smör
1 ägg
2 dl quinoamjöl
2 dl vetemjöl
1 msk strösocker
1 tsk bakpulver
1 nypa salt
Till servering
tjock yoghurt, honung och valfria bär

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225 grader. Tvätta betorna och skär av botten och toppen. Vira in dem i aluminiumfolie och ugnsbaka dem i ca en timme. Ta ut betorna och skala dem. Dela dem i mindre bitar och puréa dem. Det ska bli ca 1.5 dl puré. Lägg purén i en bunke.

2. Blanda mjölk, honung, agave- eller lönnsirap, yoghurt, smör, ägg i en annan bunke. Rör ner purén. Blanda de torra ingredienserna i en bunke och rör ner rödbetssmeten. Låt stå och svälla i kylen i 30 minuter.

3. Grädda pannkakorna i en stekpanna på medelstark värme. Först på ena sidan 3?4 minuter, sedan en liten stund på andra sidan. Hetta upp en liten klick

smör i en stekpanna och klicka ut smeten. Servera med yoghurt, honung och bär. Servera med yoghurt, honung och bär.