VEGETARISK

Bovetepannkakor med kolasås på dadlar

Kock: **Sylwia Gardefors** Tid: **30 min** Portioner: **4**

30

Naturligt glutenfria bovetepannkakor med kaneldoftande äpplen och len "kolasås" på dadlar.

Fluffiga och tjocka bovetepannkakor som är lätta att steka och enkla att förbereda kvällen innan. De håller sig fräscha och saftiga dagen efter ? ställ dem i kylen och värm i ugnen i några minuter.

INGREDIENSER

Bovetepannkakor
3 st ägg
2.5 dl bovetemjöl
1 msk agavesirap eller honung
1 nypa bakpulver
1.5 dl mjölk, veg eller komjölk
2 msk kokosolja eller smör, till stekning

Karamellsås med dadlar
6-7 st färska dadlar, urkärnade
0,5 dl solrosfrön
1 msk äppelcidervinäger
1 nypa salt
2 msk vatten

Topping
2 st röda äpplen
1 msk kokosolja
0,5 tsk kanel
1 tsk kokossocker eller honung
0,5 dl mjölk, veg eller komjölk

GÖR SÅ HÄR

1. Bovetepannkakor: Separera äggen. Lägg äggulorna i en stor skål och tillsätt bovetemjöl. Tillsätt honung, bakpulver och en nypa salt, rör ihop. Tillsätt mjölken och blanda till en slät smet. (Du kan göra allt det här kvällen innan.)

2. I en separat skål, vispa äggvitorna till ett hårt skum och vänd ner i pannkaksmeten. Hetta upp lite kokosolja i en stekpanna och klicka försiktigt ut en generös matsked smet. Stek på medelvärme i 2-3 minuter på varje sida.

3. "Kolasås" med dadlar: Hacka dadlar och blanda med solrosfrön, äppelcidervinäger och en nypa salt. Använd en handmixer eller blender och mixa till en slät sås. Om såsen är för tjock, tillsätt lite mer äppelcidervinäger och vatten.

4. Topping: Grovhacka äpplen med skalet på. Värm en klick kokosolja i en stekpanna, lägg i hackade äpplen, kanel samt kokossocker eller honung och fräs i några minuter tills det har tjocknat och blivit mörkare. Häll i mjölken och puttra i 3 minuter.