



Bananpannkakor

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **30 min** Portioner: **ca 20 st**



Gluten- och laktosfria bananpannkakor gjorda på hasselnötsmjölk, mandelmjöl och bovete. Passar lika bra till frukost, mellanmål eller som efterrätt. Variera genom att byta ut mjölken mot exempelvis mandelmjöl.



INGREDIENSER

3 dl hasselnötsmjölk
5 st färska dadlar, urkärnade
1 st mogen banan
1 dl mandelmjöl
1.25 dl bovetemjöl
2 st ägg
0.5 msk bakpulver
0.5 tsk kanel
0.5 tsk kardemumma
1 nypa salt
1 nypa vaniljpulver

Till servering

4 msk honung

GÖR SÅ HÄR

- 1** Mixa samman hasselnötsmjölk, banan och dadlar.
- 2** Rör ner äggen i mjölkblandningen.
- 3** Blanda mandelmjöl, bovetemjöl, bakpulver och kryddor i en skål. Rör ner i äggblandningen och mixa på låg effekt till en jämn smet.
- 4** Hetta upp kokosolja eller smör i en stekpanna. Smeten räcker till ca 20 st lite större plättar. Lagom storlek är 2-3 pannkakor per omgång i en vanlig stekpanna. Vänd pannkakorna försiktigt - ett bra knep är att när det börjar synas bubblor på ovansidan av pannakakorna är det dags att vända!
- 5** Servera med blåbär och honung.