BAKA

Bananpannkakor

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

30

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 mandelmjölk.

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

2 dl blåbär

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.