

MADPANDEKAGER

TIL 1. Klasse (små pandekager)
TID: 60 MIN.



DET SKAL DU BRUGE

300 g grøntsager f.eks. en blanding af squash, gulerod, porre eller kartoffel

6 dl mælk

6 æg

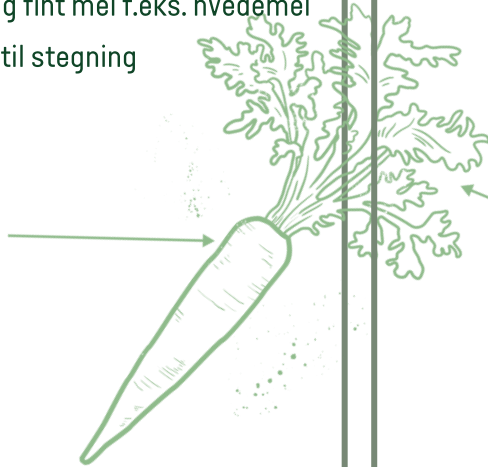
½ tsk. salt

2 spsk. bagepulver

1 dl mild olie

100 g groft mel f.eks. grahamsmel, rugmel, speltmel

350 g fint mel f.eks. hvedemel
olie til stegning



SÅDAN GØR DU

1. Skyl og riv grøntsagerne.
2. Pisk mælk, æg, salt, bagepulver og olie sammen.
3. Tilsæt groft mel og fint mel og pisk godt sammen.
4. Kom til sidst de revne grøntsager i, dejen skal være ret tyk i konsistensen.
5. Varm en pande op med lidt olie på.
6. Bag 3-4 små pandekager ad gangen. Steg pandekagerne til de er gyldne på begge sider.



TIPS OG TRICKS

- Vær opmærksom på at få blandet grøntsagerne, så der er ca. lige meget i hver pandekage.
- Prøv at eksperimentere med både tørre og friske krydderurter som timian og basilikum.
- Server evt. med fyld af salat, grøntsager, kød, kylling eller fisk og dressing.