

Bananpandekager

10-12 små (mellemmåltid til 2 personer)



Ingredienser:

2 æg

1 banan

2 spsk. havregryn

1 spsk. chiafrø

½ tsk. bagepulver

lidt kokosolie eller anden olie til stegning.

1 knivspids salt.

Bananen moses og piskes i æggene sammen med Chiafrø, havregryn, bagepulver og salt.
(endnu bedre er det at bruge en blender til det hele)

Lægges i det smeltede fedtstof på en pande med en spiseske (8 stk) og steges i fedtstoffet til de har taget farve.

Serveres med lidt frisk frugt.

Disse små pandekager er så lækre at de smager "syndigt"
De indeholder gode proteiner fra æggene og omega 3 fedtsyrer fra Chiafrøene. Børn og voksne vil også elske dem.