

Matlaging: Bananpannekaker

Bananpannekaker er en enkel, god og sunn rett som du kan lage til frokost, lunsj eller til dessert.



VANSKELIGHETSGRAD
Lett



KATEGORI
Helse



TIDSBruk
Kort



FARGE
Gul



Les mer på
4h.no

Beskrivelse av oppdraget

Oppdraget er del av serien om matlaging og passer godt med andre oppdrag i denne serien. Dersom du søker på oppdrag tagget med «mat», ser du alle oppdragene om matlaging.

I dette oppdraget skal du lage bananpannekaker. Bananpannekaker er søte og god, men likevel sunn fordi du trenger ingen sukker eller kunstig søtningsstoff, dette er fordi bananen gjør retten like søt!

Du trenger:

- 1 banan
- 1 egg
- 2 dl melk eller vann
- 1 dl mel (her kan du velge hvilke type mel du ønsker)
- 1 dl havregryn
- 1 ts bakepulver
- Tilbehør til bananpannekakene (f.eks. frukt, bær, syltetøy eller youghurt)

Fremgangsmåte:

1. Bland banan og egg sammen i en bakebolle. Knus bananen enten med en gaffel eller en stavmikser. Det gjør ingenting om du ikke får vekk alle klumpene.
2. Bland inn væsken.
3. Spe på med mel og havregryn til du får den konsistensen du ønsker. Røren kan gjerne være litt tykkere enn vanlig pannekakerøre.
4. Bland inn 1 ts bakepulver.
5. La røren stå i 5 min før du steker den.

6. Ha godt med smør i stekepannen og stek bananpannekakene som små pannekaker på middels varme.

Oppdraget er laget av Milde og redigert av 4H Norge.