

LagaLätt Pannkakor, glutenfria och proteinrika



Nutrition Data



2 port

Ingredienser

2,0 dl Ren havre, havregryn rent från gluten

2,0 dl Lättmjölk fett 0,5% berikad (SLV)

4,0 st Ägg rått eko. (SLV)

4,0 st Äggvita rå (SLV)

0,5 tsk Joderat salt (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Kör havregrynen till ett fint mjöl i en matberedare eller mixer.
2. Tillsätt mjölk, ägg, äggvita och lite salt och kör till en jämn smet. Låt gärna smeten stå och svälla några minuter.
3. Stek små pannkakor på medelvärme i en teflonpanna.

Servera gärna pannkakorna med färska bär och en klick kvarg smaksatt med vaniljpulver och lite kakaonibs.

TIPS!

1. Det går bra att använda äggvita som man köper på flaska.
2. Testa gärna med växtbaserad mjölk!

Näring per 100 g

110 kcal

8,9 g protein

4,3 g fett

8,4 g kolhydrater

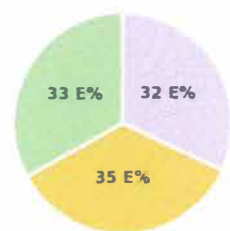
Näring per portion

337 kcal

27,3 g protein

13,1 g fett

25,6 g kolhydrater



Protein: 32 E%
Fett: 35 E%
Kolhydrater: 33 E%
Alkohol: 0 E%