

Pannkakor med röda linser

Överraska med härliga pannkakor. Linserna smakar knappt och mättar bättre och ger mer näring än vanliga pannkakor. Bon appétit!

4 portioner

1 dl kokta röda linser
3 ägg
6 dl mjölk (valfritt alternativ)
2 dl grövre mjöl exempelvis råg- eller grahamsmjöl
en nypa salt
fett att steka i



Bild: ica.se

Lägg linserna, äggen och hälften av mjölken i en bunke. Mixa smeten slät. Tillsätt mjöl, resten av mjölken och salt. Vispa till en jämn smet. Hetta upp en stekpanna eller ett plättjärn med fett. Stek till gyllene pannkakor eller plättar.

Servera med bär, färsk frukt, keso, jordnötssmör eller något annat gott.

Innehåll per portion pannkakor utan tillbehör (med 3 dl lättmjölk och 3 dl mandelmjöl):

290 kcal
14 g protein
13 g fett
27 g kolhydrater
6 g fiber

Allergi:

Innehåller gluten, byt ut mjölet mot glutenfritt mjöl exempelvis mandelmjöl eller rent havremjöl.

Innehåller mjölkprotein, byt ut mot mjölkproteinfritt mjölkalternativ exempelvis mandelmjöl.

Innehåller laktos, byt ut mot laktosfri mjölk. Innehåller ägg, byt ut mot äggfritt alternativ exempelvis no eggs.