

Sunne pannekaker:

Pannekaker er ofte barnas favoritt. Med grovere mel blir de både sunne og gode.

Oppskriften sies å gi 10 - 12 pannekaker, men det kommer an på størrelsen på pannekakene. Vi bruker et pannekakejern som steker 6 små pannekaker i gangen. Vi dobler røren, og da får vi ca 48 små pannekaker.

- ✓ 2 dl Sammalt hvete
(vi bruker grov)
- ✓ 3 dl Hvetemel
- ✓ $\frac{1}{2}$ ts Salt
- ✓ 7 dl Lettmelk
- ✓ 4 Egg
- ✓ 2 ss Flytende smør eller margarin til steking



Slik gjør du:

1. Ha mel og salt i en bolle.
2. Spe med melken og visp til røren er glatt.
3. Visp inn eggene og la røren svulle i minst 15 minutter før du steker pannekakene.

Kjempegodt.