



Bananpannekaker med havregryn og kokos

Ingredienser

- ♥ 4 egg
- ♥ 50 g brunt sukker
- ♥ 2 små, godt modne bananer (180 gram skrelt vekt)
- ♥ 2 ts kokosolje (se tips)
- ♥ 2 ss vaniljesukker
- ♥ 1 ts bakepulver
- ♥ 50 g kokos (se tips)
- ♥ 60 g havregryn (små, lettkokte)
- ♥ 150 g crème fraîche
- ♥ 120 g hvetemel

Til steking:

- ♥ kokosolje (se tips)

Servering:

- ♥ bær (blåbær, bringebær)
- ♥ bananskiver
- ♥ mandelflak
- ♥ melisdryss

Fremgangsmåte

Visp sammen egg og brunt sukker. Mos bananene (jeg bruker stavmikser til dette), og bland i. Ha deretter i de øvrige ingrediensene i tur og orden. Vend alt lett sammen og ikke rør mer enn nødvendig for å få alt blandet.



La deigen stå og svulle i 1 time.

Stek små pannekaker i stekepanne på middels varme. Jeg brukte kokosolje i stekepannen for å få ekstra god kokossmak på pannekakene.

Server bananpannekakene varme og nystekte!

Tips

♥ Jeg har her brukt kokosolje både i deigen og under steking. Kokosolje fås blant annet kjøpt i helsekostforretninger.

Får du ikke tak i dette, er det bare å sløyfe oljen. Du kan i stedet bruke 30 g smeltet smør i røren og smør til steking. Er du ikke så glad i kokos, kan du sløyfe den i deigen også og bruke litt ekstra havregryn i stedet.

♥ Bananpannekakene smaker aller best nystekt.

♥ Prøv disse bananpannekakene også med iskrem og lønnesirup på. Nam!

© 2004 - 2025: Det søte liv. [Med alle rettigheter.](#)

Source URL: <http://dev.detsoteliv.no/oppskrift/bananpannekaker-med-havregryn-og-kokos>