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 svelle 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 stekingen. 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 stekingen. 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 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/bananpannekaker-med-havregryn-og-kokos