Bananlapper med havremel



Ingredienser

♥ 3 store, modne bananer (se tips)
♥ 3 egg
♥ 3 ts bakepulver
♥ 150 g havremel
♥ 0,5 dl melk

Honningyoghurt:
♥ 2 dl gresk yoghurt
♥ 2 ss flytende honning

Servering:
♥ bær, moreller, bananskiver

Fremgangsmåte

Mos bananene. Jeg bruker stavmikser til dette, men å mose bananene med gaffel går også helt fint.

Visp sammen egg og bakepulver. Vend inn bananmosen. Bland så i havremel og melk.

La deigen stå og svelle i ca 30 minutter.

Stek lapper i stekepanne på middels sterk varme. Jeg bruker formfett i pannen (eller bruk litt smør). Snu etter en stund litt rundt på dem med en stekespade slik at lappene blir jevnt stekt på begge sider.

Dryss gjerne over litt melis før servering.

Server gjerne med friske jordbær, moreller og bananskiver.

Jeg synes dessuten det er deilig med litt honningyoghurt ved siden av.

Nydelig!

Tips

♥ Bruk som sagt skikkelig modne og søte bananer. Dette er nokså viktig for at smaken på lappene skal bli god. Har du ikke så modne bananer, kan du tilsette litt søtning i røren før du steker lappene (1 ss agavesirup, lønnesirup eller honning er sunt og godt).

♥ I stedet for 3 store bananer, kan du bruke 4 små.

♥ Havremel fås kjøpt i de fleste matbutikkene. Du kan alternativt lage ditt eget havremel ved å kjøre havregryn i en food processor. Da får du et litt mer grovkornet havremel, men det fungerer også bra til disse bananlappene.

♥ Ikke ha for sterk varme på platen, for da blir bananlappene for brune på utsiden. Jeg steker ikke mer enn 3 stk av gangen i min stekepanne for å ha full kontroll på at ingen av bananlappene blir for brune.

♥ Bananlappene smaker best samme dag de er laget.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/bananlapper-med-havremel