Grove bananlapper med havregryn

Ingredienser



♥ 4 egg
♥ 4 bananer (se tips)
♥ 1 ts bakepulver
♥ 1 ts vaniljepulver (el. vaniljesukker)
♥ 0,5 ts kanel
♥ 0,5 ts kardemomme
♥ 200 g havregryn (små, lettkokte)

Fremgangsmåte

Ha eggene i en food processor. Ha i bananene, bakepulver, vanilje og krydder.

Ha også havregrynene oppi.

Kjør blandingen sammen til en jevn røre.

Ha røren i en bolle og la den svelle i 30 minutter.

Stek middels store lapper i teflonbelagt stekepanne (brukt eventuelt litt formspray i pannen). La lappene bli lysebrune på hver side.

Serveres nystekte, gjerne sammen med frisk frukt, bær og litt lønnesirup.

Tips

♥ Merk at disse lappene blir nokså grove siden de lages med hele havregryn og at konsistensen på dem blir litt "løse". Ønsker du dem mer kompakte, kan du bytte noe av havregrynene med havremel. Du kan for eksempel male halvparten av

havregrynene til mel i food processoren før du tilsetter de øvrige ingrediensene.

♥ Det er ikke sukker i denne røren (hvis du bruker vaniljepulver fremfor vaniljesukker), så eneste søtning kommer fra bananene. Bruk godt modne bananer for å få god smak på lappene. Jeg synes det er godt å servere disse lappene med frukt og lønnesirup, som jo også bidrar til søtere smak.

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

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