# Bananpannekaker med havremel og kesam

### Ingredienser




♥ 3 godt modne bananer
♥ 4 egg
♥ 1 dl kesam
♥ 1 dl melk
♥ 2 ts bakepulver
♥ 1 ts natron
♥ 1 ts vaniljesukker
♥ 5 dl havremel

### Fremgangsmåte

Mos bananene (jeg bruker stavmikser til dette). Visp eggene lett sammen og bland med bananmosen. Bland inn de øvrige ingrediensene til du får en jevn røre. La røren stå og svelle i romtemperatur i 20 minutter.

Stek små bananpannekaker i teflonbelagt stekepanne på middels varme i et par minutter på hver side. Det holder å steke 3-4 stk av gangen. Server gjerne bananpannekakene nystekte sammen med kesam/lettrømme, bær og lønnesirup.

### Tips

♥ Bruk godt modne bananer for å få god smak på pannekakene. Har du ikke så modne bananer, kan du tilsette litt mer søtning i røren før du steker lappene (1 ss agavesirup, lønnesirup eller honning er sunt og godt).

♥ 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.

♥ Lappene smaker best nystekte.

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

---

**Source URL:** https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/bananpannekaker-med-havremel-og-kesam