Grønne pannekaker (Spinatpannekaker)



Ingredienser

♥ 3 dl hvetemel
♥ 2 dl havregryn (små, lettkokte)
♥ 1 ts bakepulver
♥ 1 ts sukker og/eller 1 ts salt (se tips)
♥ 3 egg
♥ 5 dl melk
♥ 125 g spinat (eller mer, se tips)

Fremgangsmåte

Ha mel, havergryn og eggene i en food processor. Tilsett bakepulver og sukker/salt (avhengig av hva du vil servere pannekakene sammen med). Hvis du vil, kan du kjøre blandingen sammen slik at alt jevner seg og havregrynene pulveriseres med melet, men det er ikke nødvendig.

Tilsett eggene. Ha deretter i melken og kjør blandingen sammen til en glatt pannekakerøre.

Tilsett spinat (litt om gangen hvis du bruker fersk spinat) og kjør videre til spinaten hakkes opp og blander seg jevnt i røren. La deigen svelle i 30 minutter.

Stek pannekaker i teflonbelagt stekepanne. Bruk litt smør eller formfett i pannen mellom hver pannekake.

Stable de stekte pannekakene oppå hverandre. Server nylaget.

Tips

♥ Du kan bruke enten fersk spinat eller spinat som har vært frossen. Frossen spinat gir jevnere grønnfarge på pannekakene enn fersk spinat. Hvis du bruker frossen spinat, må du tine spinaten før du har den i food processoren (ikke ta med vannet som spinaten avgir ved tining).

♥ Jeg ønsket skikkelig irrgrønne pannekaker, og brukte 125 g fersk spinat i tillegg til at jeg brukte 125 g tint spinat, altså 250 g spinat til sammen. Resultatet ser du på bildene, altså skikkelig supergrønne pannekaker. Merk at du vil smake spinaten hvis du bruker så mye som det jeg gjorde, så hold deg til 125 gram hvis du primært ønsker fargen uten særlig smak av spinat.

♥ Tenker du å servere syltetøy til pannekakene, kan du tilsette 1 ts sukker. Ønsker du på den annen side å servere pannekakene med salt tilbehør, kan du i stedet tilsette 1 ts salt. Det går også an å tilsette både litt sukker og litt salt i pannekakerøren.

♥ Pannekakene smaker best samme dag de er laget.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/gronne-pannekaker-spinatpannekaker