

PANNKAKOR

Grötpannkakor

4st 276kcal

- 1 st Cambridge gröt
- 1 dl vatten
- 1 st ägg

Tillredning

1. Kläck ett ägg i en skål och vispa med gaffel.
2. Lägg till vattnet och gröten. Låt stå en stund.
3. Stek plättarna i panna tills de är gyllenbruna.
4. Istället för sylt kan du äta plättarna med bär.



Bananpannkakor

4st 246kcal

- 1 st Cambridge gröt
- ½ banan
- 1 dl vatten

Tillredning

1. Mosa bananen i en skål med en gaffel.
2. Tillsätt vattnet och gröten i skålen och blanda smeten jämn.
3. Stek i panna tills båda sidorna är gyllenbruna.