

Frokost pannekaker



Ingredienser

- 2 dl havregryn eller havremel
- 0,5 dl hvetemel
- 1 ts bakepulver
- 1 banan, most
- en klype salt
- 1,5 dl melk
- 1 egg



Slik gjør du

Ha havregryn i en blender til alt er knust eller bruk havremel. Bland alle ingrediensene godt slik at du får en fin og jevn røre. Stekes på middels varme. Legg på rist, avkjøl og server.

Tips: Lag røren kvelden før, da er det bare å steke opp på morgenen.

Spis de som de er eller ha på litt ekstra topping:

Gresk yoghurt eller cottage cheese

Syltetøy

Frukt, hakkede nøtter og bær

PASSER OGSÅ BÅDE
FØR OG ETTER TRENING!!

