

PANNEKAKER



PANNEKAKER (ca. 15 stk.)

Ingredienser:

1 liter melk

450 g spelt, emmer eller dala landhvete (velg en melsort, eller en blanding av flere melsorter, og bruk gjerne finmalt mel, fordi det inneholder så mye mer næring enn siktet mel. Juster med litt mer mel til slutt, om røren virker løs)

2 ss råørsukker eller kokosblomstsukker

1 vaniljestang (eller 1 ts vaniljesukker)

3 egg

Framgangsmåte:

- Bland melet i litt over halvparten av melken, og rør litt for å få ut melklumper, før du har i resten av melka og de andre ingrediensene.
- Skjær vaniljestangen på langs og skrap ut frøene, for så å ha frøene i røren.
- Eggene vispes i til slutt. (Det blir mindre melklumper slik)
- Visp eventuelt inn litt mer mel, om røren virker tynn, eller ha i litt mer melk om røren virker tykk. Forskjellig mel trekker litt ulikt med væske. Stek pannekakene.