

Pandekager med banan og kvark



10 min. 101 kcal SteviaSweet Drys-Let

Fremgangsmåde

Hæld bananer, kvark og æg i en skål og blend det med en håndblender. Tilsæt SteviaSweet Drys-Let, krydderier og mel. Blend, indtil klumperne er væk, og lad dejen hvile i 10 - 15 minutter. Varm smørret i en pandekagepande og steg pandekagerne ved lav varme, indtil de er gyldenbrune. Serveres straks med friske bær og bananer.

Ingredienser til 3 - 4 portioner (14 pandekager)

| | |
|----------|----------------------|
| 2 | bananer |
| 250 g | kvark |
| 3 | æg |
| 1 spsk | SteviaSweet Drys-Let |
| 1/2 tsk | stødt vanilje |
| 1/2 tsk | kanel |
| 1/4 tsk | salt |
| 2 tsk | bagepulver |
| 1 1/2 dl | hvedemel |
| | Smør til stegning |

Serveres med

| |
|------------|
| Banan |
| Friske bær |

Næringsværdi per portion

| | |
|-----|---------------|
| 101 | kcal |
| 427 | kJ |
| 4.5 | g Protein |
| 13 | g Kulhydrater |
| 3.5 | g Fedt |