

Pandekager med mandelmel



 30 min.  100 kcal  SteviaSweet Crystal

Fremgangsmåde

Slå æggene ud i en skål og tilsæt de øvrige ingredienser. Lad dejen hvile i 10 minutter. Varm kokosolien i en pandekagepande og steg pandekagerne ved lav varme, indtil de er gyldenbrune. Serveres straks med frisk frugt eller frugtsalat.

Ingredienser til 3 - 4 portioner (14 pandekager)

2	æg
2 dl	kokosmælk
1/4 tsk	salt
1 spsk	SteviaSweet Crystal
2 dl	mandelmel
1/2 dl	kartoffelmel
1 tsk	bagepulver
	Kokosolie til stegning

Serveres med

Frisk frugt

Næringsværdi per portion

100	kcal
424	kJ
3.5	g Protein
3	g Kulhydrater
8.5	g Fedt