



Pandekager på rismælk m/ grøntsager

Mælkefrie fuldkornspandekager, der kan fyldes med grøntsager eller kød.

½ liter THE BRIDGE økologisk rismælk

350 g ØKOLINE økologisk fuldkornsspeltmel

4 økologiske æg

½ tsk. havsalt

150g fintrevet økologisk squash eller anden grøntsag, f.eks. rødbede

Bioplantes mild kokosolie til stegning

Pisk melet ud i rismælken. Pisk æggene i én af gangen og tilsæt salt. Tilsæt til sidst squash. Bag pandekagerne i lidt kokosolie på en pande og steg dem, til de er gyldne. Pandekagerne kan fyldes med grøntsagsstuvninger, kødrester eller lignende.

TIP! Pandekagerne kan også laves glutenfri ved at erstatte fuldkornsspeltmelet med én af Biogan's glutenfri meltyper. Vælg for optimalt resultat mindst to typer, dog ikke mere end 100g kikærtemel, hvis denne meltype anvendes.