

Grove sveler (når rest blir til fest)

Etter ferien raidet jeg kjøleskapet og fant både egg og kulturmelk som var gått ut på dato. Sammen med litt melrester fikk vi verdens beste (og faktisk ganske sunne) kveldsmat på under en time. Hvem sier at hverdag må være kjedelig?



Steike sunne sveler:

(ca 15 stk)

2 egg

25 g sukker

25 g havregryn

25 g grovt mel

100 g hvetemel

1 ts natron

3 dl kulturmelk

50 g smeltet smør

1 ts kardemomme (kan skøyfes)

Ha egg i en bolle og visp med en elektrisk håndvisp eller for hånd. Bland det tørre for seg og tilsett dette så i eggene. Blang godt. Spe med melk og visp underveis så det ikke blir klumper. Ha i det smeltede smøret og la svelle i minimum 15 minutter. Bruk en slipp-lett-panne og stek svelene på middels varme (når det begynner å "boble" kan du snu dem). Jeg hadde litt smør i pannen i begynnelsen, men tror ikke det var nødvendig. Server med det du liker best.

