Grove bananpannekaker

Kjære Tid.

Hvordan har du det? Jeg synes jeg så deg forleden, men du var borte før jeg rakk å si hei. Er du så opptatt? Det kan nesten virke som om du ikke strekker til for tiden. Jeg vet jo at du er en populær fyr, for alle vil ha tak i deg og lurer på når de kan få mer. De sier at Tid er penger, men jeg vet at du er så mye mer enn det. Du er jo strekning delt på fart! Selv har jeg det ganske bra, men jeg savner deg. Kan du ikke stikke innom en dag og bli en stund? Håper vi sees snart!

Hilsen Astrid

Og nå litt om disse deilige pannekakene som smaker søtt, litt krydret og har god tyggemotstand, en perfekt konsistens. Dessuten er de så sunne at du kan lage de på en helt vanlig mandag. Hvis du har Tid.

Banana pancakes, baby!

(ca 8 medium pannekaker)
1,5 dl sammalt spelt eller hvetemel
1 dl havregryn
1 moden banan, most med gaffel
0,5 ts bakepulver
0,5 ts natron
en klype salt
1,5 dl melk
1 egg
1 ts vaniljesukker
1 ts kanel
2 ss smeltet smør, pluss litt ekstra til steking
(Hvis du vil ha de søtere kan du tilsette en ss brunt sukker)
Lønnesirup, til servering

Bland mel, havre, vanilje, salt, bakepulver og natron i en bolle. I en annen bolle rører du sammen egg, melk, smør og banan. Ha til slutt alt i samme bolle og rør til en jevn røre. La svelle i 10 minutter. Finn frem en non-stick stekepanne og sett på litt over middels varme. Pensle pannen med smeltet

smør og bruk en øse til å helle røre i pannen. Stek pannekakene 2-3 minutter på hver side til det begynner å boble. Snu forsiktig og stek et minutt til på andre siden. Avkjøl på rist. Hvis du har Tid til å vente.