

Grove amerikanske pannekaker (med cottage cheese)



Da var det over. Jul og nyttår gikk sin gang og det er på tide å brette opp ermene og ta fatt på det nye året.

Jeg vet ikke om jeg er klar.

Jeg tror ikke jeg er godt nok forberedt.

Men planen min er å ta det dag for dag.

Time for time.

Minutt for minutt.

Og dessuten spise mange pannekaker. ☐

Godt nyttår, dere! Sammen er vi sterke. <3

Du trenger:

(ca 12 stk)

3 ss sukker

90 g siktet hvetemel

90 g sammalt speltmel (kan bruke hvete)

1,25 Ts bakepulver

en klype salt

3 egg, skill eggehviter og plommer

2,5 dl melk

125 g cottage cheese

litt smeltet smør til steking

Slik gjør du:

Ha sukker, mel, salt og bakepulver i en bolle og bland kjapt. Pisk eggehviter stive i en annen bolle, vær nøye med at det ikke er noe plomme i hvitene. Pisk sammen melk og eggeplommer og rør dette inn i melblandingen. Bland så inn cottage cheese. Vend tilslutt inn eggehviter. Stekes i litt smør på middels høy varme. Stek et par minutter på den ene siden eller til det kommer små luftbobler i pannekaken. Snu den og stek et lite minutt til. KOS DEG.



**Enkle lapper, familiens
favorittfrokost**



ENDELIG!

Endelig tid til et lite blogginnlegg!

Vi har akkurat flyttet og lever i total kaos. Ikke akkurat harmonisk familieliv hos oss for tiden, men da kjører jeg på med en ekstra god frokost i morgen. Lapper! Familiens favorittfrokost. ☐

Til ca 24 lapper trenger du:

4 egg

1,5 dl sukker

2 ts vaniljesukker

3 dl kremfløte, melk går også bra

1 dl lettrømme

0,5 dl melk

8 dl siktet speltmel (hvete går også fint)

2 ts bakepulver

smeltet meierismør, til steking

Slik gjør du:

Pisk sammen egg, sukker og vaniljesukker. Rør inn fløte, rømme og melk. Tilsett mel og bakepulver og rør til så vidt blandet. Det blir en tykk røre. Stek små lapper i smør i en stekepanne over medium varme. Snu lappene når det kommer små luftbobler gjennom røren og stek så vidt på andre siden før du legger lappene på en rist.

Kos deg.

Oreopannekaker



Jeg har en liten hemmelighet. Jeg LIKER å spise sjokolade til frokost. Det er ikke mange av oss. De fleste fnyser på nesen av et slikt obskønt forslag og kaster seg over leverpostei og grovbrød uten så mye som et skjevt blick på kakerestene eller sjokoladeskålen fra dagen før. Er du blant dem? Da bør du kanskje spare disse deilige sjokoladecakeaktige pannekakene til lunsj. Men så er det bare å hive innpå!

Du trenger:

(ca 8 stk)

1,75 dl mel

0,5 ts bakepulver

2,5 ss sukker

1 ss kakao

2 ss smeltet smør

1 egg

1 dl melk

0,5 ts vaniljeekstrakt

5 oreokjeks, grovhakket

Bland mel, bakepulver, sukker og kakao i en bolle. Tilsett egg, smør, melk og vanilje og rør sammen. Bland til slutt inn kjeksen. Stekes i litt smør i medium varm stekepanne, ca 2 minutter på den ene siden (eller til det kommer et par bobler) og så ca et halvt minutt på andre siden. Server som de er eller med banan, lønnesirup eller kanskje vaniljeis? Kos deg.

**Pannekake med bacon i
langpanne (sablá enkelt og
godt)**



Megapannekaken ser litt “fluffy” ut på dette bilde fordi den akkurat er tatt ut av ovnen, men den synker sammen etterhvert.

Folkens! Jeg kommer med nyheter. Jeg må be om absolutt stillhet. Ventetiden er over. Du får verdens enkleste pannekakeoppskrift i kveld! (Den minner i allefall om pannekaker, men har litt annen konsistens fordi den er ovnsbakt).

OG den er prøvd ut på et kritisk testpanel. Det er nemlig mye færre matretter enn man skulle tro (og håpet) som faller i smak hos mine bollefrø. Dette, derimot, gikk ned på høy kant (med sukker på). Eneste klagen var at det ikke var nok bacon.

Men la oss være ærlige. Er det noen gang nok bacon?

Du trenger:

(ca 4 pers)

7 dl melk

1 dl sammalt spelt, grov (du kan også bruke hvete)

3 dl siktet speltmel (du kan også bruke hvete)

4 egg

0,5 ts havsalt

50 g smeltet meierismør

150-200 g skivet bacon delt i to, jeg hadde Stjernebacon (mer hvis du er som barna mine)

Pisk sammen alle ingrediensene unntatt bacon i en bolle. La røren svulle i minimum 30 minutter. Sett ovnen på 225 grader. Dekk en stor langpanne med bakepapir og hell pannekakerøren oppi. Fordel baconbiter på toppen. **NB. Det er ikke nødvendig å steke baconet først.** Stek NEDERST i ovnen i 30 minutter. La stå å avkjøle litt (jeg lot min bli litt lunken) før du skjærer i serveringsklare biter. SPIS.



Perfekte pannekaker

amerikanske



Det er den stille lykken, følelsen av fred. Når du kjenner at pusten din går rolig og bekymringer ikke lenger begrenser deg. For meg kan dette blaffet treffe meg, oftest helt alene, på kafe, med en bok, en kopp kaffe og nok tid til at jeg ikke må noe. Noen helgemorgener hjemme hos oss utspiller seg på samme måte. Lyset strømmer gjennom leiligheten, vi hører på jazz, barna fortaper seg i en rolig aktivitet og jeg, jeg lager verdens beste pannekaker. For å forlenge det hele. For de hellige stunder av flyt og frihet er sjeldne og verdifulle. Heldigvis vil vi alltid ha pannekaker. De smaker i allefall godt uansett.

Luftig lykke:

(ca 12 små pannekaker)

3 store egg

2 dl melk

150 g hvetemel

2 ss sukker

1 1/2 ts bakepulver

1 ts vaniljesukker

1 klype salt

meierismør (til steking)

Begynn med å skille eggene. Vær nøye med å ikke få noe plomme i hvitten. Ha eggehviter i en tørr og ren bolle. Tilsett sukker og en klype salt. Pisk sammen til en luftig og stiv marengs. (Anbefaler elektrisk visp, helst en som gjør jobben uten at du må holde den;). Rør så sammen melk, eggeplommer, siktet mel, bakepulver og vaniljesukker. Vend marengsen inn i pannekakerøren. Behold så mye luft i røren som mulig.

Finn frem en stekepanne med non-stick-bunn. Smør pannen med meierismør og stek små pannekaker på middels varme. (Snu etter et par minutter og stek så et lite minutt på andre siden). Sever med noe du synes er godt. Jeg har dilla på smør, blåbærsyltetøy og et lite dryss melis. <3

Oppskriften har jeg fra Lise Finckenhagen.

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 svulle 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.



Grove pannekaker med pekan og Lønnesirupsmør



Januar nærmer seg slutten og det er vært en vanvittig travel måned. Men selv om det har vært hektisk, føler jeg at jeg har klart å bevare den roen jeg trenger for å mestre hverdagen. **Stort sett.** Jeg innrømmer at den dagen Jens (4) hadde gjemt lomleboken min kvelden før, og jeg ikke oppdaget at den var borte før jeg sto i butikken, da kan det hende du ikke ville omtalt meg som "rolig" om du hadde sett meg. (Jeg håper du ikke så meg!). Eller den morgenen før Samuel skulle på sin første skiskole (i SF0-tiden) og jeg hverken fant skiremmer eller skismøring, akkurat da innrømmer jeg at jeg kan ha fremstått som en smule, tja.. hysterisk. Men altså, jeg jobber med saken. Og noen dager, da får jeg det virkelig til. Når jeg står tidlig nok opp, tenner stearinlys, vekker barna med jazz og steker pannekaker til frokost. Og da, ja **DA** kan du gjerne komme innom. ☐

Grove pannekaker lager jeg stadig vekk og med god

samvittighet. Barna elsker det, og det er en fin variasjon til brødmat og kjedelige matpakker. Dessuten er de både veldig gode og ganske sunne. Pekan og lønnesirupsmør er kanskje ikke like sunt, men det smaker himmelsk. Og det hjelper alltid på dager som ikke er som en lang, rolig elv. ☐



Groooooovy pannekaker:

1 dl havregryn

1 dl sammalt grov hvete eller spelt

1 dl siktet spelt eller hvete

1 dl lettrømme (eller youghurt naturell, kesam osv..)

1, 5 dl biola

2 dl melk

3 egg

1 ts salt

smør til steking

Til smøret:

50 gram usaltet smør, romtemperert

2 ss lønnesirup

1 ss sukker (kan sløyfes)

15 gram hakkede pekannøtter

en liten klype salt

Bland sammen alle ingredienser til smøret og sett til siden. (Hvis du vil ha det i fine terninger, kan du legge det i en isbitform og sette det kaldt. Da er det bare å dytte de ut etterpå).

Rør sammen alt det tørre og væsken. La svulle i 30 minutter (evt over natten). Ha i egg og rør godt. Varm et stekepanne (gjerne nonstick) og pensle med meierismør. Ha i røre, vipp på pannen så det fordeler seg utover og stek på en side til røren begynner å stivne og du lett kan snu rundt og steke så vidt på andre siden. Forsett til det er tomt.

Sever pannekaker varme med smøret og evt ekstra pekannøtter og lønnesirup.



**Amerikanske pannekaker – noe
å være takknemlig for**



I dag er det Thanksgiving, amerikanernes viktigste høytidsdag. Vet du hva jeg tenker på? At av alle de tingene vi har adoptert fra Amerika (Cola, fastfood, såpeopera, reality-tv, Halloween osv), så er en fest med fokus på takknemlighet det vi kanskje kunne trengt mest her i verdens rikeste land. Hva er du takknemlig for? Jeg er glad for at jeg har min egen seng (les [dette](#) så forstår du hva jeg mener), for at jeg ikke er ensom, for familie, venner, elever, kollegaer, dere, kaffe, sjokolade, fønvind og pannekaker.

Disse pannekakene er enkle, gode og perfekt trøstemat en tidlig morgen. Jeg lagde en kalkun i anledning dagen. Happy thanksgiving!



American pancakes:

(ca 16 små pannekaker)

1 ss bakepulver

1 klype salt

1 ts sukker

2 store egg, pisket

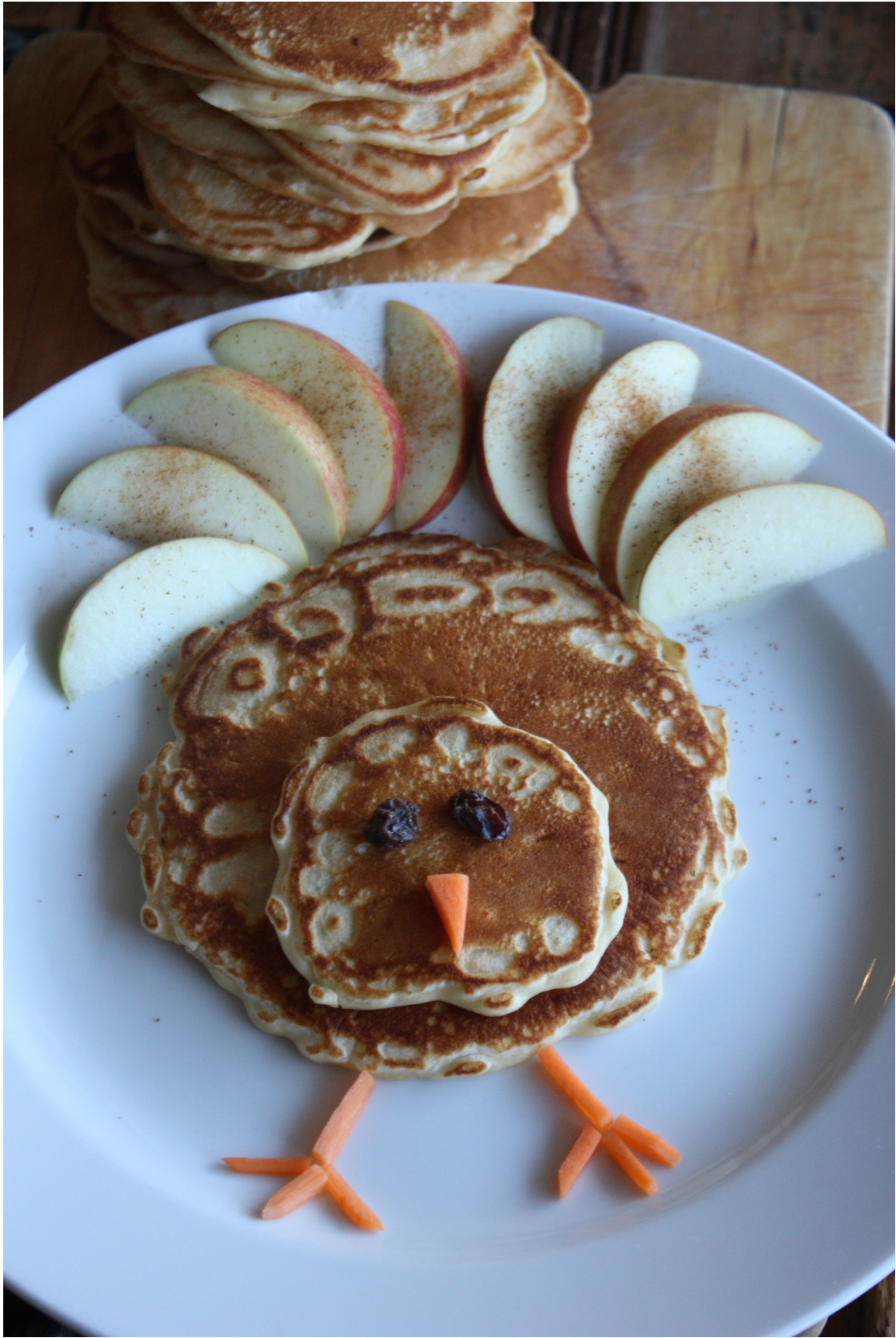
30 gram smeltet, avkjølt smør

3 dl melk

225 g siktet hvetemel eller spelt

smør til steking

Ha alle ingredienser i en blender og kjør til en jevn røre, evt bruk elektrisk visp eller stavmikser. Varm en stekepanne til middels sterk varme og pensle med smør. Bruk en sleiv og fordel små porsjoner røre i pannen. Når det begynner å boble, kan du snu pannekakene og steke de et minutt på andre siden. Avkjøl på rist og server med lønnesirup, skåret frukt og sprøstekt bacon.



Luftige amerikanske pannekaker med sjokolade og banan

Hva liker du å spise til frokost? Jeg eksperimenterer sjelden, dagen starter alltid med knekkebrød og kaffe. MEN som hobbitene opererer jeg med begrepet "second breakfast" et par timer etter frokost nummer èn. Og da kan jeg være litt gæern, hvis du skjønner.



Luksusfrokost – the American way:

(ca 30 pannekaker, avhengig av størrelse)

5 dl hvetemel

6 ss sukker

6 ss kakao

2,5 ts bakepulver

1 ts natron

0,5 ts salt

2 modne bananer, most med en gaffel

5 dl "buttermilk" (vanlig melk tilsatt 1 ss eddik og som har stått i 10 minutter)

2 egg

2 ts vaniljesukker

2 ss smeltet smør eller vegetabilsk olje



Bland mel, sukker, kakao, bakepulver, natron, salt og vaniljesukker i en stor bolle. I en mindre bolle pisker du sammen most banan, melk, smør/olje og egg til en jevn røre. Hell så det våte i det tørre og miks til det er blandet. Varm en stekepanne (gjerne nonslip) til middels varme og pensle litt smeltet smør. Bruk en øse og sett små pannekaker. La steke på den ene siden til det bobler og så snur du dem og steker et lite minutt på neste side. Avkjøl på rist. Server med skivede bananer, jordbær og lønnesirup hvis du er skikkelig utagerende. SPIS, ELSK, LEV. ☐



Grove sveler (når rest blir til fest)

Etter ferien raidet jeg kjøleskapet og fant både egg og kulturmilk 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 kulturmilk

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.



Perfekte pannekaker (til den ikke fullt så perfekte familien)

Det er sikkert mange som synes det er enkelt å få til perfekte pannekaker. Og hvis du ikke har funnet en bra oppskrift ennå, bør du absolutt prøve denne. Samt kjøpe deg en billig stekepanne med slipp-lett-bunn som du bare bruker til å mekke pannekaker. Det er sikkert mange som synes det er enkelt å få til et perfekt familieliv også, men jeg er nok dessverre ikke en av dem. I skrivende stund er jeg akkurat ferdig med å brøle litt til to barn som IKKE vil sove og som BARE vil tulle. Og

etter tre måneder med oppussing og suring, vil jeg overhodet ikke motta "wife of the year" prisen heller. Altså er det jammen flaks at jeg lager så perfekte pannekaker. Og dem har det blitt mange av i det siste. ☐



#moodbreaker pannekaker:

(Nok til fire)

4 dl hvetemel

*6 dl kulturmilk + ca 0,5 vanlig melk til å spe med hvis røren
blit litt tykk*

4 egg

1 ts salt

6 ss smeltet smør

Melk røres inn i mel i en bolle. La den svulle i 20-30 minutter. Rør inn egg, salt og smeltet smør. Jeg sparer alltid litt smør til å steke i. Stek noen minutter på ca 70% varme, snu og stek ca 1 minutt til. Kan serveres med det meste og hever alltid stemningen opptil flere hakk.



God søndags kveld, fineste folk!

Ps. Mer avanserte oppskrifter er å ventes på bloggen i nær fremtid. #flyttekaos

Banan- og blåbærpannekaker – the American way! (Recipy also in English)

Det er lørdag morgen og alt er mulig. Minn meg på det mandag morgen! Disse pannekakene er hvertfall en fabelaktig måte å starte dagen, uansett ukedag. Jeg lagde disse på onsdag etter en natt med særdeles lite søvn. Det gikk kjapt og så følte jeg meg litt gladere etterpå. Det gjorde nok resten av familien også.



Banan og blåbærpannekaker:

1 moden banan

150 gram hvetemel, jeg brukte spelt

1 ts bakepulver

0,5 ts natron

1 egg

2,5 dl kulturmilk (jeg brukte en blanding av kesam, rømme og melk. Fin måte å bruke opp rester)

1 ts sukker

30 gram smeltet smør

en håndfull blåbær eller så mange du vil

Mos bananen med en gaffel i en bolle og tilsett egg og melk, bruk en håndvisp eller bare rør godt. Ha i det tørre og bland til en jevn røre. Rett før du skal steke pannekakene blander du i smøret. Varm en tørr teflonpanne til litt over middels varme og hell litt røre i pannen. Greit med en testpannekake! Vend pannekaken når det bobler litt, det går fort. Så er det bare å fortsette å steke. Hvis du vil ha blåbær i tar du litt røre i pannen og strør blåbær oppå. Vend som vanlig og server med mer blåbær.

God helg alle sammen!









These are great for breakfast any day of the week, quick and easy. ☐

Banana and blueberry pancakes:

1 ripe banana

150 grams of all purpose wheats

1 ts baking powder

0,5 ts of baking soda

1 egg

2,5 dl cultured milk

1 ts sugar

30 grams melted butter

blueberries

Mix milk, egg and a crushed banana together. Add dry ingredients. Stir till even batter. Add butter just before frying. Heat a nonstick, dry frying pan and add batter in small portions. Turn when little bubbles appear in batter. Pay attention, this does not take much time! Add blueberries to pancakes before you turn them if you want blueberries. Serve with more blueberries!

Have a fantastic weekend!