

# 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 lommeboken 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.

