

# Veganska bananpannkakor.

Många har redan upptäckt de fantastiska bananpannkakorna som passar lika bra som frukost som till mellanmål eller fika. Det här receptet är inte bara himmelskt gott utan även veganskt och utan tillsatt socker. Bananpannkakor går att variera i det oändliga med olika typer av tillbehör, såsom bär, frukt och nötter. En kolasås eller chokladsås till är ju inte heller helt fel! Bär eller nötter kan även blandas i själva bananpannkakorna för variation.

När du gör dessa veganska bananpannkakor är ett tips att använda riktigt mogna bananer, gärna övermogna, som då ger en härlig sötma.



4 PORTIONER



20 MIN

Veganskt

## Veganska bananpannkakor

### Ingredienser:

4 mogna bananer  
6 dl havregryn  
1 msk kokosolja  
3 tsk bakpulver  
2 dl havremjök  
Lite havssalt  
Lite kardemumma eller kanel (valfritt)  
Valfri topping, t.ex. färska bär och kokosgrädde

### Gör så här:

1. Mixa havregrynen i en matberedare så att de blir till ett mjöl.
2. Lägg i resten av ingredienserna och mixa ihop till en slät smet.
3. Låt gärna smeten stå i 5 min för att svälla lite.
4. Stek bananpannkakorna i kokosolja, gärna lite mindre storlek.
5. Toppa dina veganska bananpannkakor med t.ex. vispad kokosgrädde och färska jordgubbar eller med blåbär, agavesirap och valnötter.

## Dryckestips till veganska bananpannkakor:



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

### Moscato d'Asti Canelli Tenuta Del Fant

Systembolagsnummer: 86036

89,00 kr

---

Gör du bananpannkakorna till en eftermiddagsfika så kan det ju vara trevligt att servera ett glas Moscato till. Den har en söt, mycket aromatisk och fruktig karaktär av citron, apelsin, päron och fläderblom.



# Vill du få ett nytt recept varje vecka?

I vårt nyhetsbrev hittar du både recept att laga till hemma och tips på restauranger. Varje månad bjuder vi in till provningar av vin, whisky och andra ädla drycker. Dessutom erbjuds du prissänkta fynd och unika drycker som bara erbjuds våra trogna läsare.

Prenumerera på vårt nyhetsbrev

Utskrift