

Banan-chokoladepandekager

200 g moset moden banan (2-3 bananer)

2½ dl Matilde kakaomælk

1 stort æg

2 spsk. rørsukker

1 tsk. vaniljesukker

190 g hvedemel

2 tsk. bagepulver

1 nip salt

¼ tsk. kanel



50 g grofthakket mørk chokolade eller
chokoladechips

Bland bananmos med kakaomælk og pisk æg, sukker og vanilje i. Kom hvedemel, bagepulver, salt, kanel og chokolade chips til og rør det hurtigt sammen – det skal ikke røres for meget. Lad dejen hvile i 10 min. og steg små pandekager i en pande med smør. Når der kommer små bobler på overfladen, skal de vendes.

Server med skiver af banan og ahornsirup.

Tilbehør: bananskiver og ahornsirup

Energi pr. person: 1499KJ/358Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g:

Protein: 5,2 g.

Kulhydrat: 30,6 g.

Fedt: 3,6 g.