

Majspandekager med laks og avocado

3 majscolber

1 squash

2 æg

½ dl mælk

100 g hvedemel

75 g majsgryn

1 tsk bagepulver

1 tsk groft salt

1 håndfuld frisk koriander (+ ekstra til topping)



2 spsk olivenolie

Skær majsene af colberne og kom i en skål. Riv squashen groft og bland sammen med majs, æg og mælk. Rør ~~avocado~~ majsgryn, bagepulver og salt i og tilsæt grofthakket koriander. Lad majsdejen trække i 10 min. Steg den til små tykke pandekager i en pande med olivenolie. Server majspandekagerne toppet med laks, avocado i skiver, creme fraiche og chili.

3 spsk creme fraiche

Er speci pr per 100 g: 234 kcal/559Kcal.

Næringsindhold pr. 100 g.:

Protein: 5,7 g.

Kulhydrat: 17,3 g.

Fedt: 7,2 g.