



## Grønne pandekager med pastinak

De grønne pandekager med pastinak er saftige og gode. Server dem til morgenmad med dine ynglings bær, sirup eller en hjemmelavet marmelade.



[Bedøm opskrift](#)



45 min

Aug – Apr

Dagligt grønt

Lav på laktose

Vegetar

# Ingredienser

2 personer

400 g **pastinakker**

4 dl havregryn

1 tsk kanel

8 dl soyamælk

1 tsk vaniljesukker

2 tsk bagepulver

1 tsk natron

1 tsk flagesalt

*Opskrift og foto: Maria Engbjerg*

# Tilberedning

- 1 Skræl pastinakkerne og skær dem i mindre stykker.
- 2 Kom dem i en gryde og tilsæt vand så det kun lige går lidt op på pastinakstykkerne. Bring vandet i kog og lad det herefter simre i ca. 25 min.
- 3 Hæld vandet fra og lad det dampede pastinak køle lidt af.
- 4 Kom alle ingredienser i en blender og blend det helt jævnt og cremet. Tilsæt melet og blend igen til melet er jævnt fordelt i dejen.
- 5 Varm en pande op til medium/lav varme. Tilsæt en lille smule kokosolie og brug ca. 2 spsk. dej til hver pandekage.
- 6 Steg pandekagerne 3-4 minutter inden de vendes og giv dem ca. 1 min på den anden side.
- 7 Pandekagerne bliver lidt mørke i stegefladen, men bare rolig, de er ikke brændte og smager ganske vidunderligt! Fortsæt til der ikke er mere dej tilbage.
- 8 Server pandekagerne med f.eks. sirup og bærkompot.



## Tip

Server en hjemmelavet marmelade til dine grønne pandekager, prøv vores lækre opskrift på [hindbærmarmelade](#).

