



**Pandekager med squash**

Mine unger elsker pandekager til morgenmad. Og disse er så pinligt sunde, at de er ok... også i hverdagen.



Bedøm opskrift



45 min



Jul – Okt



Dagligt grønt



Vegetar

## Ingredienser

4 pers.

1 meget moden banan

2 dl letmælk

1 æg

1 knivspids salt

½ korn fra vaniljestang

1 spsk smeltet smør

2 dl **revet squash**

1 dl groft mel

½ dl hvedemel

1 tsk bagepulver

olie til stegning

## Topping

2 **æbler**

smør

2 tsk kanel

evt. lidt kardemomme

hakkede valnødder

ahornsirup

*Opskrift og styling: Louisa Lorang*

*Fotograf: Lene Samsø*

# Tilberedning

- 1 Mos bananen til en fin puré med en gaffel. Pisk banan, mælk, æg, salt, vanilje og smør.
- 2 Bland begge slags mel med bagepulver og pisk det i æggeblandingen.
- 3 Kom squash i og steg små, tykke pandekager i olie på en varm, pande.
- 4 Skær æblerne i både.
- 5 Steg dem i smør i ½-1 minut. Krydr med kanel og evt. kardemomme.
- 6 Servér pandekager med æble, valnødder og sirup.



## Tip

Du kan også rive gulerødder eller søde kartofler i dine pandekager.

