



Havre-rug- pandekager

12 stk

Ingredienser

60 g havregryn
60 g rugmel
120 g hvedemel
3 mellemstore æg
3 dl mælk, 0,5%
2 tsk bagepulver
0,25 tsk salt
1 tsk kanel, stødt
1 spsk sukker
2 spsk rapsolie

Fremgangsmåde

Pisk alle ingredienser sammen i en skål og lad det trække i 10 min., så dejen samler sig.

Steg pandekagerne på en pande med slip-let belægning.

Server med bær eller frugt udskåret i tynde skiver.

Tip!

Kan holde sig flere dage i køleskabet eller fryses ned enkeltvis.

Opskrift: Havre-rug- pandekager

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. stk (63 g)
Energi	6271 kJ	827 kJ	523 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	51,5 g	6,79 g	4,29 g
Mættede fedtsyrer	8,5 g	1,12 g	0,71 g
Monoumættede fedtsyrer	24,3 g	3,21 g	2,03 g
Polyumættede fedtsyrer	13,1 g	1,73 g	1,09 g
Kulhydrat, tilgængelig	191 g	25,2 g	15,9 g
Sukkerarter	30,4 g	4,01 g	2,53 g
Kostfibre	20,7 g	2,73 g	1,72 g
Protein	55,3 g	7,3 g	4,61 g
Salt, NaCl	4,93 g	0,65 g	0,41 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g