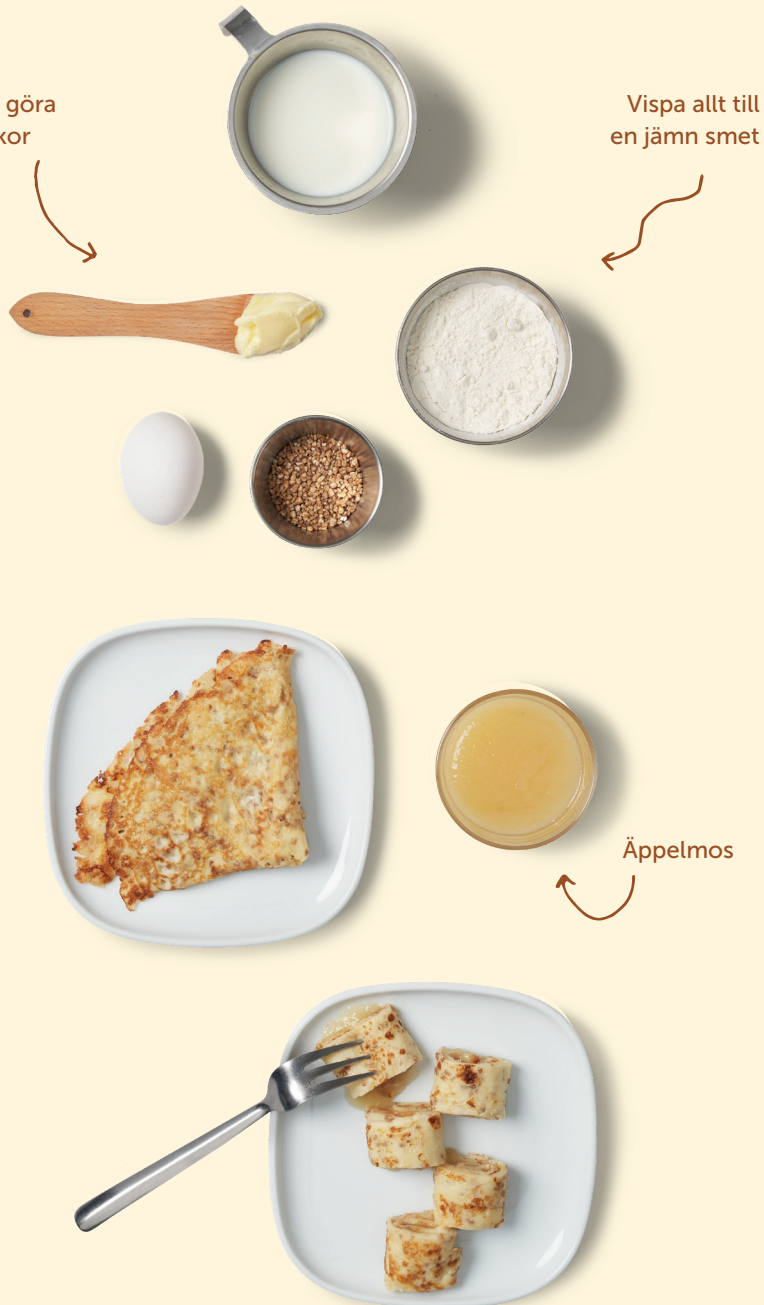


Alla kan göra pannkakor



Vispa allt till en jämn smet

Äppelmos

## PANNKAKA / Med fullkorn och äppelmos

8-10 st

**2,5 dl** Vetemjöl  
**1 dl** Fullkornsgryn, förkokta  
**1 tsk** Salt  
**6 dl** Mjölk  
**3 st** Ägg  
**2 msk** Margarin till stekning

### Gör så här:

1. Blanda mjöl, ägg och salt till en slät smet
2. Tillsätt mjölken och rör ut eventuella klumpar
3. Häll i de kokta fullkornsgrynen
4. Låt smeten få vila minst 10 min
5. Stek sedan pannkakorna gyllenbruna

### Servering

150 g Önos® Lättsockrat Äppelmos

### Variant på matig pannkaka

Bred på färskost och fördela Pulled Vego & förkokt broccoli

Toppa med klyftade små tomater

Vik ihop sidorna

Bon appetit!

Mums!

Du kan givetvis servera med sylt, fruktsallad eller varför inte göra en matig lunchpannkaka fylld med ex Anamma® Pulled Vego.

Kan man få mera?

