

Pandekager til hovedret og dessert

Efter webinarret bliver opskriften her pyntet med børnenes fine billeder og opskriften rettes til....

Der er mad til 4 personer

Indkøb

Tørre ingredienser	Kød, æg, fedtstof og mejeri	Grønt og frugt
4 dl hvedemel 1 tsk. Salt 1 dl grahamsmel.. 1 spsk paprika 1 spsk oregano 1 spsk basilikum 1 tsk salt	8 dl mælk 5 stk. æg oljemargarine 1 pose revet ost 500 g Skinketern eller skinkestrimler 8 stk pålægschokolade	1 pose frisk spinat 1 dåse flåede hakkede tomater 1 løg, pillet og hakket 1 fed hvidløg 1 dåser majs 2 dl ærter 1 dåse kidneybønner 2 Bananer

Pandekager – vi laver opskriften 2 gange – hovedret + dessert

Dessert-pandagekager

2 dl hvedemel
3 dl mælk
2 stk. æg
½ tsk. salt
1 spsk oliemargarine

Hovedrets pandekager

1 dl hvedemel
1 dl grahamsmel
3 dl mælk
2 stk. æg
½ tsk. salt
1 spsk oliemargarine
1 håndfuld frisk spinat, skyllet og fint hakket

1. Pisk mælk, æg, hvedemel, salt og oliemargarine sammen til alle klumper er væk
2. Pandekagerne til hovedret tilsættes 1 håndfuld frisk spinat, hakket
3. Pandekager steges på en varm pande – brug lidt fedtstof på panden for at de ikke hænger i

Fyld til madpandekager

Tomatsauce

1 dåse flåede hakkede tomater
1 løg, pillet og hakket
1 spsk paprika
1 spsk oregano
1 spsk basilikum
1 tsk salt
Evt. 1 fed hvidløg

1. Alle ingredienser blandes i en gryde
2. Kog saucen i 15 minutter – husk at røre engang imellem.

Madpandekager fyldes....

Tomatsauce
Spinat
Revet ost
Majs
Ærter
Skinke
Kidneybønner

Dessertpandekager

Pålægsschokolade
Banan

Pålægsschokolade lægges i den varme pandekage, banan lægges ovenpå og pandekagen rulles sammen om fyldet