

Pandekager til hovedret og dessert

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

