

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

Der er mad til 4 personer

Indkøb

4 dl hvedemel
8 dl mælk
5 stk. æg
1 tsk. salt
2 spsk oliemargarine
1 pose frisk spinat
1 dl grahamsmel..
1 æble, revet (dessert)
1 dåse flåede hakkede tomater
1 løg, pillet og hakket
1 spsk paprika
1 spsk oregano
1 spsk basilikum
1 tsk salt
1 fed hvidløg
1 pose revet ost
2 dåser majs
2 dl ærter
1 dåse kidneybønner
500 g Skinketern eller skinestrimler
8 stk pålægschokolade
2 Banan
4 spsk sukker
1 spsk maizena majsstivelse
2 spsk vanilje

Pandekager

4 dl hvedemel
6 dl mælk
4 stk. æg
1 tsk. salt
2 spsk oliemargarine
+
2 håndfulde frisk spinat, hakket (hovedret)
1 dl grahamsmel..
1 æble, revet (dessert)

1. Pisk mælk, æg, hvedemel, salt og oliemargarine sammen til alle klumper er væk
2. Dejen deles i 2
3. Den ene dej tilsættes hakket spinat (madpandekager)
4. Den anden dej tilsættes revet æble
5. 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

Pålægschokolade
Banan
Vanillecreme

Vanilje Creme

1 Æg
4 spsk sukker
1 spsk maizena majsstivelse
2 dl mælk
2 spsk vanilje

Alle ingredienser blandes i en gryde og koges igennem under omrøring. Tag cremen af varmen