



## Fuldkornspandekager

8 store eller 16 små

16 stk

### Ingredienser

- 1 dl hvedemel
- 1 dl havregryn
- 3 dl minimælk
- 2 æg
- 1 tsk salt
- 2 spsk oliemargarine

### Fremgangsmåde

1. Rør mel og mælk til en jævning
2. Pisk æg, oliemargarine og salt i
3. Bag pandekagerne over jævn varme til dejen er stivnet og kanten er lys brun, vendes og bages på den anden side.

#### Tip!

Serveres med frisk frugt skåret i tern

| Næringsindhold | Pr. 100 g      | Pr. stk (33 g)  |
|----------------|----------------|-----------------|
| Energi         | 159 kcal/668KJ | 52,5 kcal/220KJ |
| Protein        | 6,5 g          | 2 g             |
| Kulhydrat      | 15 g           | 5 g             |
| Fedt           | 8 g            | 2,5 g           |