

Sunne og gode sveler

Lune sveler passer godt som helgekos. Her er en oppskrift på sunne og gode sveler som gjerne kan serveres med lett syltetøy, banan eller annen frukt samt litt mager vaniljekesam. Oppskriften gir 25 sveler.

Ingredienser:

- 2 egg
- 2 ss brunt sukker eller sukrin
- 150-200 g Naturell yoghurt
- Ekstra lettmeik til passelig konsistens
- 1 ts kardemomme
- 1 ts kanel
- 1 ss olje eller smeltet margarin
- 120-150 gram byggmel, til passelig konsistens
- 2 ts bakepulver

Fremgangsmåte:

- Pisk egg med sukker, tilsett yoghurt, olje eller smeltet margarin og ha i melk.
- Sikt inn byggmel og bakepulver til en tykk og fin svelekonsistens. Den skal være litt tykkere enn pannekakerøre og litt tynnere enn vaffelrøre.
- Stekes i teflonpanne på middels varme i cirka 2-3 minutter på ene siden og ett minutt på nandre siden.
- Legg svelene på en rist etter hvert som du steker neste.

Svelene smaker kjempegodt med lettsyltetøy, banan, annen frukt eller mager vaniljekesam.

Næringsinnhold per svele (25 g)

Energi: 40 kcal

Protein: 1,5 g

Tilsatt sukker: 1,4 g



Bilde fra www.melk.no