

Bananlapper



Dette måltidet passer perfekt til å bruke opp litt godt modne bananer, enten det er til frokost, lunsj eller kveldsmat!

Ca. 2 porsjoner

Ingredienser

2-4 bananer

2 dl havregryn

2 dl hvetemel (evt. sammalt mel)

2 dl skummet melk

2 ts bakepulver

¼ ts salt

1 egg



Slik gjør du

Bland sammen alle ingrediensene. Gjerne bruk en stavmikser e.l. for en jevnere røre. Stek på middels varme til de er gylne.

Næringsberegning, per porsjon

510 kcal

6,9 g fett

20,9 g protein

87 g karbohydrat

8,5 g fiber

1,3 g salt