

Banaani-rahkapannukakut



10 min. 101 kcal SteviaSweet Jauhe

Valmistus

Laita banaanit, rahka ja kananmunat kulhoon ja soseuta ne sauvasekoittimella. Lisää makeutusaine, mausteet ja jauhot. Sekoita taikina tasaiseksi ja anna sen turvota 10 - 15 minuuttia. Kuumenna voi ohukaispannussa ja paista pannukakut miedolla lämmöllä kullanuskeiksi. Tarjoile heti tuoreiden marjojen ja banaanin kera.

Ainekset 3 - 4 annosta (14 kappaletta)

| | |
|----------|--------------------|
| 2 | banaania |
| 250 g | maitorahkaa |
| 3 | kananmunaa |
| 1 rkl | SteviaSweet Jauhe |
| 1/2 tl | jauhettua vaniljaa |
| 1/2 tl | kanelia |
| 1/4 tl | suolaa |
| 2 tl | leivinjauhetta |
| 1 1/2 dl | vehnäjauhoja |
| | voita paistamiseen |

Tarjoiluun

| | |
|--|------------------|
| | Banaania |
| | Tuoreita marjoja |

Ravintoarvot per annos

| | |
|-----|------------------|
| 101 | kcal |
| 427 | kJ |
| 4.5 | g Proteiinia |
| 13 | g Hiilihydraatit |
| 3.5 | g Rasvaa |