

Blodsukkervernlige banan- og havrepannekaker

Sunne fullkornspannekaker naturlig søtet med banan. Høyt fiberinnhold og protein bidrar til stabile blodsukkernivåer gjennom morgenen.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 15 min

Totalt: 25 min

Porsjoner: 4

GL 28.1 / GI 52

Ingredienser

- gammeldags havregryn

varmt vann

rapsolje

brun sukker

hvetemel

hvetemel

bakepulver

natron

salt

malt kanel
- logifoodcoach.com/recipes/blodsukkervernlige-banan-og-havrepannekaker

skummet melk

lettmelk naturell yoghurt

moden banan, moset

stort egg

Instruksjoner

Step 1

Hell varmt vann over havregrynen i en stor bolle og la dem bløtlegges i 2 minutter til de blir myke og kremete. Rør inn rapsoljen og brun sukker, og sett blandingen til side for å kjøle seg ned noen minutter mens du forbereder de tørre ingrediensene.

Step 2

Visp sammen begge meltypene, bakepulver, natron, salt og malt kanel i en separat middels bolle til alt er jevnt blandet. Dette sikrer at hevemidlene er fordelt gjennom melblanding.

Step 3

Tilsett skummet melk, yoghurt og moset banan til den avkjølte havreblanding, og rør til alt er godt inkorporert. Knekk i egget og pisk det grundig inn i de våte ingrediensene til det ikke er noen striper igjen.

Step 4

Hell melblanding i den våte havreblanding og brett forsiktig sammen med en slikkepott eller tresleiv. Bland bare til de tørre ingrediensene akkurat er fuktet – noen små klumper er greit, og overblanding vil skape seige pannekaker.

Step 5

Varm opp en stekepanne med non-stick belegg eller en stor stekepanne på middels varme. Når overflaten er varm, spray lett med matolje om nødvendig. Hell ca. 1/4 kopp røre på stekepannen for hver pannekake, med ca. 5 cm mellomrom.

Step 6

Stek pannekakene uforstyrt i 2 til 2,5 minutter til små bobler dannes over hele overflaten og kantene ser faste og lett gylne ut. Dette er signalet om at de er klare til å snus.

lagifoodcoach.com/recipes/100sukker-vennlige-banan-og-havrepannekaker

Step 7

Bruk en bred slikkepott til å snu hver pannekake forsiktig og stek i ytterligere 2 til 3 minutter på den andre siden til de er gyllenbrune og gjennomstekte. Overfør ferdige pannekaker til en varm tallerken og gjenta med resten av røren, juster varmen etter behov for å unngå brenning.

Step 8

Server pannekakene varme, ideelt med et proteinrikt pålegg som gresk yoghurt eller en liten mengde nøttesmør. For best blodsukkerkontroll, spis disse sammen med egg eller etter å ha spist litt grønnsaker eller nøtter for ytterligere å bremse glukoseabsorpsjonen. Hver porsjon er 3 mellomstore pannekaker.