

Blodsockervänliga banan- och havrepannkakor

Nyttiga fullkornspannkakor naturligt sötade med banan. Högt fiberinnehåll och protein hjälper till att hålla blodsockernivåerna stabila under hela morgonen.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 15 min

Totalt: 25 min

Portioner: 4

GL 28.1 / GI 52

Ingredienser

havregryn

hett vatten

rapsolja

farinsocker

fullkornsmjöl

vetemjöl

bakpulver

bikarbonat

salt

mald kanel

lättmjölk

fettfri naturell yoghurt

mogen banan, mosad

stort ägg

Instruktioner

Step 1

Häll hett vatten över havregrynen i en stor skål och låt dem blötläggas i 2 minuter tills de blir mjuka och krämiga. Rör ner rapsoljan och farinsockret, sedan ställ blandningen åt sidan för att svalna några minuter medan du förbereder de torra ingredienserna.

Step 2

Vispa ihop båda mjölsorterna, bakpulver, bikarbonat, salt och mald kanel i en separat mellanstor skål tills det är jämnt blandat. Detta säkerställer att jäsmedlen är fördelade genom mjölblandningen.

Step 3

Tillsätt lättmjölken, yoghurten och den mosade bananen till den avsvalnade havreblandningen och rör tills allt är väl blandat. Knäck i ägget och vispa in det ordentligt i de våta ingredienserna tills inga stråk återstår.

Step 4

Häll mjölblandningen i den våta havreblandningen och vänd försiktigt ihop med en slickepott eller träslev. Blanda bara tills de torra ingredienserna precis är fuktade – några små klumpar är okej och för mycket blandning skapar sega pannkakor.

Step 5

Hetta upp en stekpanna med non-stick-beläggning eller en stor stekpanna på medelvärme. När ytan är het, spraya lätt med matlagningsspray om det behövs. Häll ungefär 1/4 kopp smet på stekplattan för varje pannkaka, med cirka 5 cm mellanrum.

Step 6

Stek pannkakorna ostört i 2 till 2,5 minuter tills små bubblor bildas över hela ytan och kanterna ser fasta och lätt gyllene ut. Detta är din signal att de är redo att vändas.

Step 7

Använd en bred stekspade för att vända varje pannkaka försiktigt och stek i ytterligare 2 till 3 minuter på den andra sidan tills de är gyllene och genomstekta. Flytta färdiga pannkakor till en varm tallrik och upprepa med resterande smet, justera värmen vid behov för att förhindra bränning.

Step 8

Servera pannkakorna varma, helst med en proteinrik topping som grekisk yoghurt eller en liten mängd nötsmör. För bästa blodsockerkontroll, ät dessa tillsammans med ägg eller efter att ha ätit lite grönsaker eller nötter för att ytterligare sakta ner glukosupptaget. Varje portion är 3 medelstora pannkakor.