

Grønne pandekager med urtedressing



Ca. 10 stk.



Ingredienser

Pandekager
- 1 håndfuld grønkål
- 5 æg
- 1 moden banan
- 1 avocado
- 2 spsk. havreklid
- 1 dl havregryn
-olie til stegning

Dressing
- 1 dl græsk yoghurt
- 1/2 bundt dild
- 1/2 bundt purløg
- 1 fed hvidløg
- Salt
- Peber

Sådan gør du

1. Skyl grønkål og hak den groft.
2. Skræl banan og fjern sten og skal fra avocado.
3. Skyl dild og purløg. Hak begge dele fint.
4. Bland yoghurt med krydderurter og friskpresset hvidløg. Smag til med salt og peber.
5. Kom alle ingredienser til pandekager i en blender og blend til konsistensen er cremet og tyk. Du skal kunne forme små klatter på din pande, der ikke flyder for meget ud.
6. Varm pande op til middelhøj varme med lidt olie og kom 3-4 små dejklatter på panden.
7. Steg dem ca. 2 minutter og vend pandekagen. Steg 1-2 minutter på den anden side.
8. Servér pandekagerne lune med urtedressing til.

VELBEKOMME!

NØGLEINGREDIENSER



Beta-glucan

Beta-glucan er vandopløselige kostfibre fra havre eller byg, der er gavnlige for tarmen.



C-vitamin

Grønkål indeholder 3 x så meget C-vitamin pr. 100 g som appelsiner.



E-vitamin

E-vitamin stimulerer immunforsvaret.

ENERGIINDHOLD (PANDEKAGER)

170 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	10 g
heraf mættede fedtsyrer	2,5 g
KULHYDRAT	10 g
heraf sukkerarter	2,4 g
KOSTFIBRE	2,4 g
PROTEIN	8,3 g

97 KCAL PR. STK (CA. 57 GRAM)

FEDT	5,8 g
heraf mættede fedtsyrer	1,4 g
KULHYDRAT	5,7 g
heraf sukkerarter	1,4 g
KOSTFIBRE	1,3 g
PROTEIN	4,7 g

(DRESSING)

116 KCAL PR. 100 GRAM

FEDT	8,9g
heraf mættede fedtsyrer	6 g
KULHYDRAT	4,7 g
heraf sukkerarter	3,8 g
KOSTFIBRE	0,3 g
PROTEIN	4 g