

## Pr. 1 | Pannkaksfrukost

### Pannkakor

Blir ca 8 pannkakor

3 dl	sojamjök
2 dl	kokosmjök
2 dl	vetemjöl el. dinkelsikt
1 dl	havregryn
2 msk	sojamjöl
2 msk	potatismjöl
½ tsk	salt
ev. ½-1 msk	fruktsocker
ev. 1 tsk	vaniljsocker

1. Kör alla ingredienserna i mixern. Mixa väl.
2. Stek pannkakor på medelgod värme i oljad stekpanna, eller i ny teflonpanna utan olja. Tillsätt mera vätska i smeten vid behov.

**Tips:** För bovetepannkakor, byt ut 2 dl vetemjöl och 1 dl havregryn mot ¾ dl bovetemjöl och ¾ dl rismjöl.

### Ugnspannkaka

Fyller 1 långpanna

4 dl	blötlagda sojaböner, ev. förvällda
6 dl	sojamjök el. vatten
1 dl	grahamsmjöl, kornmjöl, el. fullkornsmjöl av dinkel/spelt
1½ msk	psyllium/husk el. 1 dl bovetemjöl
1 burk	kokosmjök (400 ml)
3 dl	vetemjöl
1 ½ tsk	salt
ev. 2-3 msk	olja
ev. 2 msk	honung
ev. 1-2 msk	vaniljsocker

1. Sätt ugnen på 250°.
2. Kör de blötlagda sojabönorna och 6 dl sojamjök eller vatten i mixern, ev. hälften åt gången. Mixa tills konsistensen är slät. Tillsätt psylliumet och mixa igen.
3. Häll smeten i en degskål och vispa ner resten av ingredienserna.
4. Häll smeten i en oljad långpanna i en ca 1 cm tjockt lager. Grädda i 250° i mitten av ugnen ca 20 minuter tills ugnspannkakan fått färg på ovan- och undersidan. Låt pannkakan stå en stund och stelna lite innan den serveras.

**Tips 1:** Sojaböner kan bytas ut mot 600 g mjuk tofu. Minska då sojamjölken till 2 dl.

**Tips 2:** För en glutenfri pannkaka, byt ut allt mjöl mot 1 ½ dl majsmjöl och 1 ½ dl rismjöl som vispas ner i smeten.

**Tips 3:** För en fullkornspannkaka, byt ut allt mjöl mot 3 dl havregryn som mixas med sojabönorna och sojamjölken. Tillsätt 1 dl kornmjöl och 1 dl grahamsmjöl (el. fullkornsmjöl av dinkel/spelt) som vispas ner med resten av ingredienserna.

## Pr. 1 | Pannkaksfrukost

### Hallon-bananmos

7 Blir ca 2,5 dl

2 dl	frysta hallon
1	väl mogen, skivad banan
1-2 msk	honung el. fruktsocker

1. Mixa allt med mixerstav till önskad konsistens.

Används alldeles nylagad på gröt eller pannkakor. Går inte att förvara.

### Jordgubbsmilkshake

Blir ca 8 dl

3 dl	frysta, osockrade jordgubbar
1 väl	mogen, fryst och skivad banan
2 dl	sojayoghurt
2 dl	kokosmjölk el. sojamjolk
ev. 2-3 msk	honung
ev. 1 tsk	vaniljsocker

1. Ta fram de frysta jordgubbarna så att de kan tina en aning och skär dem i mindre bitar.
2. Kör sojayoghurten och kokosmjölken i mixern.
3. Tillsätt de frysta jordgubbarna och bananskivorna, lite i taget, medan mixern är igång. Mixa tills drycken är slät och skummig.
4. Smaksätt ev. med honung och vaniljsocker. Servera strax.