



Iva de Souza, BA in Physical Education  
Integrative Health & Fitness Consulting

## Kokosnød Pandekager



Gør omkring 20 • 125 kalorier pr. pandekage

Bemærk: Disse pandekager koge langsommere end en ikke gennemblødt fuldkornsmel eller hvidt mel pandekager. Tekstur vil være sej, men lys og behagelig smag sur.

Serveres med smeltet smør og ahornsirup eller rå honning. Sidsten pandekager kan sættes i en ovn, indstillet til 200 °F og lov til at tørre ud til at gøre sprøde pandekager, som er lækker med kokosnød Smør.

2 kopper friskmalet fuldkorn Kamut eller spelt mel  
2 kopper hjemmelavet Kefir eller yoghurt  
2 æg, let pisket  
1 tsk. havsalt  
1 tsk. bagepulver  
2 spsk. smeltet smør,  
1 kop grøft kokosmel

Mel og kefir ellers yoghurt blændes sammen. Læg i blød natteover eller op til 24 timer på et lunt sted. Stir i resterende ingredienser og tynde med vand til den ønskede konsistens. Børste en bageplade eller støbejern stegepande med lidt smør, varme, og stege pandekager cirka 4-5 minutter på hver side eller indtil pænt gyldent.