



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

Ivas bedst Glutenfri pandekage

Ingredienser:

1 dl boghvedemel
1 dl kokosmel (grøft)
1 dl kirkeærter mel
2 dl naturel yoghurt
2 æg
½ tsk. salt
1 tsk. bagepulver
Kokos olie eller smør til stegning



Blænd alle ingredienser i en skål, lad den stå til side i ca. 20 min.

Sådan laver du pandekager

1. Først blander du alle de tørre ingredienser i en skål.
2. Så tilsætter du yoghurt lidt ad gangen. Pisk godt, så du undgår klumper. Det er nemmest og hurtigst med en elpisker.
3. Tilsæt æg til sidst, og rør godt rundt, til dejen har den rette konsistens.

4. Varm panden, smelt kokos olie eller smør, og fordel den første omgang dej. Min pande tager ca. $\frac{3}{4}$ -1 dl. Hvis du vil undgå, at den første bliver en mandagspandekage, skal du sørge for, at panden er ordentlig varm, inden dejen hældes på.
5. Vend, når der ikke er mere "våd dej", og steg færdig på den anden side.

Hvis du synes de bliver for tykke, så hæld lidt mere yoghurt i dejen.