

SPINATPANDEKAGER

Virkelig gode spinatpandekager, der er meget simple at lave, og så er det tilmed en nem måde at få lidt ekstra grønt på i hverdagen.

Madpandekagerne kan fyldes med lige det, du har lyst til, og de kan også sagtens fryses ned, hvis der er nogle i overskud.

•

Til

- 300 g frossen spinat (hakket)
- 4 æg
- 100 g hvedemel
- 70 g grahamsmel
- $\frac{1}{2}$ tsk salt
- evt. 1 knsp revet muskatnød
- ca. 4 $\frac{1}{2}$ dl mælk
- smør (eller olie)

FEDTFATTIG

Optø den hakkede spinat, og pres den fri for så meget væde som muligt. Pisk æggene med hvedemel, grahamsmel, salt og evt. muskatnød, og vend den hakkede spinat i dejen. Kom mælken i gradvist, til du har en tynd pandekagedej.

Smelt lidt smør (eller olie) på panden, og steg pandekagerne ved middelf varme i 2-3 minutter på hver side.

Server spinatpandekagerne med dit yndlingsfyld, mens de stadig er lune.

