

Pandekager vafler æbleskiver



Bananpandekage *

1 banan
½-1 dl kogt ris
(evt. ½ dl hørfrøslim)
1 spsk Maizena
korn fra ¼ vanillestang
¼ tsk bagepulver
sødemiddel [=½ tsk]
1 tsk margarine
fx frisk frugt

moses i en dyb tallerken og blandes med
og
kommes i en lille stegepande, og der bages 3 små pandekager ad gangen ved lav varme - 5-7 minutter på hver side. Serveres med - eller spises, som de er!

Variation: tilsæt ½ tsk kanel, ½ tsk kardemomme og ⅛ tsk nellike - eller eventuelt nødder.

Boghvedepandekager *

1¾ dl boghvedemel
1 tsk kartoffelmel
½ tsk natron
sødemiddel [=1 spsk]
1 dl æblemos
2 dl rismælk
fx frisk frugt

og
blandes sammen i en skål.
og
tilsættes og røres godt i.
Dejen hviler i skålen under køkkenfilm i en time, hvorefter der bages 3 små pandekager ad gangen ved lav til middel varme - 4-5 minutter på hver side. Serveres med - eller spises, som de er!

Grahamspandekager *

3 spsk grahamsmel
2 spsk hvedemel
⅛ tsk bagepulver
⅛ tsk salt
1½ dl rismælk
lidt olie
evt. frisk frugt

og
blandes godt, og dejen bages til to pandekager i
- og serveres varme med
efter behag.

Krydrede pandekager

1 dl letmælk
1 dl tykmælk
2 dl mel
50 g brun farin
¾ tsk bagepulver
¾ tsk vanillesukker
⅛ tsk st. nellike
⅛ tsk st. kardemomme
¼ tsk st. kanel
½ stort eller 1 lille æg

og
hældes i en skål.
piskes i, og der tilsættes
og
- som piskes godt sammen.



margarine eller rapsolie

En stegepande varmes op ved høj varme, lidt kommes på og fordeles over hele stegepandens bund. Når margarinen er brust op, eller olien varm, skrues ned til middel varmen. Dejen hældes nu på stegepanden – cirka 1 dl ad gangen. Pandekagerne vendes et par gange under bagningen og er færdige, når de er gyldenbrune og gennembagte.

Serveres med syltetøj, honning, sirup eller chokoladesmørrepålæg.

Kærnemælkspandekager

7 stk. 14 stk.

175 g 350 g mel*
½ liter 1 liter kærnemælk
2 tsk. 4 tsk. natron
1 spsk. 2 spsk. sukker
2 4 æg

I en skål piskes grundigt i - derefter tilsættes og - og det hele piskes godt sammen.

margarine *eller* rapsolie

En stegepande varmes op ved høj varme, lidt kommes på og fordeles over hele stegepandens bund. Når margarinen er brust op, eller olien varm, skrues ned til middel varmen. Dejen hældes nu på stegepanden – cirka 1 dl ad gangen. Pandekagerne vendes et par gange under bagningen og er færdige, når de er gyldenbrune og gennembagte.

Serveres med sukker, sirup, honning eller syltetøj – eventuelt sammen med græsk yoghurt. Eller prøv med blomsterhonning og smuttede, hakkede, letristede mandler.

Skal det være en rigtig kaloriebombe dessert kan foruden syltetøj serveres is eller flødeskum og eventuelt chokoladesauce – se opskrift under *Desserter*.

Variation: Noget af kærnemælken kan erstattes med pilsnerøl.

Variation: Melet kan erstattes med yamsmel.

Variation: Melet kan erstattes med yamsmel og sukkeret udelades – så har du en dejlig **madpandekage**, som især er fantastisk til chilifyld, baked beans, eller fx en rest grydebøf med blandet salat og dressing.



Vafler (bedstemor Karolines opskrift)

100 g margarine smeltes.
3 æggehvider piskes stive i en skål. I en anden og større skål blandes
300 g mel
lidt salt og
1½ tsk bagepulver med
3½ dl mælk - og derefter røres først
3 æggeblommer og bagefter den smeltede margarine i.
Til sidst vendes de stiftpiskede hvider i, og dejen er klar til at blive bagt i et vaffeljernet. Vaffeljernet opvames ved høj varme, vendes og dæmpes til middel varme. Der pensles med lidt
margarine - og en passende portion dej hældes med en opørserske i vaffeljernet, som lukkes straks - og vendes nogle gange undervejs.
Når vaflerne er blevet gyldne, tjekkes om de er helt gennembagte.
Serveres med fx sirup eller syltetøj - eller med solbærmarmelade og græsk yoghurt.

Vafler *

1 æggehvide piskes stiv i en lille skål.
3 æggeblommer
3 spsk græsk yoghurt
1 tsk sukker
sødemiddel [25 g]
1 tsk vanillesukker
⅛ tsk salt og
1 tsk bagepulver kommes i en anden og større skål og piskes sammen.
100 g hvedemel tilsættes og blandes godt i.
Vaffeljernet opvames ved høj varme, vendes og dæmpes til middel varme. Der pensles med lidt
margarine - og en passende portion dej kommes i vaffeljernet, som lukkes straks.
Vaffeljernet klemmes godt sammen i starten, så den tykke dej kan flyde ud. Vaffeljernet vendes nogle gange undervejs, og når vaflerne er blevet gyldne, tjekkes om de er helt gennembagte.
Serveres lune som de er eller med fx frisk frugt eller frugtkompot.

Yamspandekage med fyld

100-150 g champignons skæres i halve.
1 løg hakkes og kommes i en gryde på middel varme.
2 spsk olivenolie tilsættes straks, låget sættes på gryden, og der røres jævnlgt.
Når løgene er blevet "klare", altså "glasagtige", hældes de i en lille skål.
Der skrues op for varmen, og
1 fed hvidløg tilsættes sammen med
250 g hakket kalv - som brunes hurtigt.
300-400 g hakkede, flåede tomater med chili
100 g majs
eller grønne bønner tilsættes sammen med champignons,
1 tsk st. koriander og
¼ tsk peber - bland det hele under opkog. Der skrues ned til middel varme,
1 tsk salt pandekagefyldet koges 10 minutter under låg, og der røres jævnlgt.
¼ agurk og
50 g kinakål skæres i mundrette stykker til salat.
1 tomat lunes, fyldes med kødfyld, salat og
2 yamspandekager* - eventuelt serveres delene hver for sig, så man selv kan vælge, hvad
1 dl græsk yoghurt og hvor meget, man vil have i.

*Se variation under opskrift på kærnemælkspandekager

Æbleskiver

125 g mel piskes ud i
2½ dl kærnemælk - derefter tilsættes
½ dl olie
2 æg
⅛ tsk salt
1 spsk sukker
½ tsk natron og
½ tsk kardemomme - og dejen piskes godt igennem.
Æbleskivepanden opvarmes, og dejen hældes i hulningerne næsten til randen. Æbleskiverne bages ved middel varme og vendes ofte med en strikkepind. De er færdige, når de er gyldenbrune og gennembagte. Serveres med flormelis, sukker eller syltetøj.

Variation: Bland revet æble eller fx hakkede nødder i dejen.

