



## Quinoapandekager

Quinoapandekager bages ligesom amerikanske pandekager. De skal være små og lidt tykke. Den færdige dej er derfor også lidt tykkere end til almindelige pandekager.

Pandekagerne kan bruges som madpandekager med forskelligt fyld. Og man kan også bage dem som dessertpandekager.



Foto: sundere kost.dk

### Madpandekager (8 stk)

#### Det skal du bruge:

- 2 æg
- 4 spiseskefulde fuldkornsmel
- 4 dl kogt quinoa
- 1 knivspids salt
- 2 dl vand
- Olie til stegning

#### Sådan gør du:

- Kog quinoaen efter opskrift på posen (Du kan bruge alle farver quinoa)
- Rør æg og fuldkornsmel sammen
- Tilsæt salt, kogt quinoa og 1 dl vand
- Lad dejen stå og samle sig i cirka 20 minutter (imens kan du forberede dit fyld)
- Rør derefter rundt igen og tilsæt mere vand, så dejen ser færdig ud (ikke for tynd)
- Steg pandekagerne på en pande

Pandekagerne kan spises med forskelligt fyld på. Du kan forberede fyldet, mens dejen står og 'samler sig'

Forslag til fyld kan for eksempel være: Kylling og grøntsager stegt på en pande. Rejer stegt med hvidløg og grøntsager.



## Dessertpandekager (8 stk)

- 2 æg
- 4 spiseskefulde hvedemel
- 4 dl kogt quinoa
- 1 knivspids salt
- 1 teskefuld sukker
- 2 dl vand eller mælk
- 1 teskefuld vanilje og/eller en teskefuld kanel
- Olie eller smør til stegning

### Sådan gør du:

- Kog quinoaen efter opskrift på posen (Du kan bruge alle farver quinoa)
- Rør æg og mel sammen
- Tilsæt sukker, vanilje og kanel efter valg
- Tilsæt salt, kogt quinoa og 1 dl vand/mælk
- Lad dejen stå og samle sig i cirka 20 minutter (imens kan du forberede dit fyld)
- Rør derefter rundt igen og tilsæt mere vand/mælk, så dejen ser færdig ud (ikke for tynd)
- Steg pandekagerne på en pande

Som fyld til dessertpandekagerne kan spises forskellige frugter og bær, sukker eller sirup – helt som I har lyst til.