

# BANANPLÄTTAR

gluten-, ägg- och mjölkfria



## Ingredienser 4 pers

1 grön kokbanan skalad och skuren i bitar (det är lättare att skala om du först har skurit den i hälften först)  
1 msk kokosmjöl  
1 linfrö"ägg" (1 msk linfrömjöl blandat i 2 msk vatten. Chiafrömjöl går också bra) (Det går också bra att använda fiberhusk ½ msk)  
1 tsk bikarbonat  
2 msk kokosmjölk eller mer beroende på konsistensen i smeten  
kokosolja till stekning

Tillbehör: banan (vanlig), hallon, kokosflingor och ev lite lönnsirap

## Gör så här

Lägg alla ingredienser till pannkakorna i en bunke.

Mixa med en stavmixer tills det blivit en slät smet.

Värm stekpannan och ha i oljan.

Häll i smeten i plättstorlek.

Stek tills de har blivit gyllene bruna.

Servera med tex banan, hallon, kokosflingor och lönnsirap.

**Gott till frukost!  
När du behöver stå  
dig ett tag.**