



- 4 st
- Frukt & Bär, Mellanmål, Lättlagat, Smala, Vardag, Steka

BANANPLÄTTAR MED KANEL

Skiva ett äpple i tunna skivor och pudra över lite kanel, ett perfekt mellanmål tillsammans med lite keso.

Ingredienser

1 st ägg
1 st banan (*mogen*)
1 nypa salt
 $\frac{1}{2}$ dl havregryn
kanel, malen

Gör så här

1. Knäck ägget i en skål och vispa upp det med en gaffel.
2. Mosa ner bananen.
3. Salta och blanda ner havregryn.
4. Tillsätt kanel efter smak.
5. Låt smeten stå några minuter.
6. Hetta upp en stekpanna.
7. Lägg i en klick kokosolja (eller smör).
8. Gör 3-4 små plättar.
9. Stek någon minut på varje sida.