

# Madpandekager med linsemel

ca. 5 stk.



## Ingredienser

- 1 dl linsemel
- 1 dl hvedemel/boghvedemel
- ½ tsk. salt
- 3 dl vand
- 1 spsk. rapsolie

- For at få mere fuldkorn i pandekagerne, så byt halvdelen af hvedemelet ud med fuldkornsmel fx spelt.

## Opskrift

- Bland alle ingredienserne sammen og rør til alle klumper er væk.
- Steg pandekagerne på en pande.
- Fyld i pandekagerne kunne fx være karry stegte grøntsager som spidskål, løg, hvidløg, champignon med kogte kikærter eller kylling.
- Lav evt. en peanutbutter dressing til. Rør peanutbutter op med vand til ønskede konsistens.

## Tip

Prøv fx at putte hakket spinat i dejen eller krydre dejen med fx paprika, hvidløg, krydderurter eller revet citronskal.

God fornøjelse  
Ditte