

Fullkornspannekaker med røkelaks, cottage cheese og agurk

total tid **20 min.** 5 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):
2445 kJ / 584 kcal

Fett: **25,1 g** Protein: **39,6 g**
Karbohydrater: **50,0 g**

INGREDIENSE

R

2 porsjoner

100 g fullkornsspeltmel
35 g hirsemel
1 ts bakepulver
220 ml kefir
2 egg
2 ss Kikkoman Naturlig
Brygget Soyasaus

Topping:

100 g røkelaks
150 g cottage cheese
1 agurk
1 ts fersk dill
1 ss Kikkoman ristet
Sesamolje

TILBEREDNING

Steg 1

Bland alle ingrediensene til pannekakene grundig.

Steg 2

Smør en varm stekepanne med litt Kikkoman sesamolje. Ha i en spiseskje røre og form pannekakene. Når det kommer bobler på overflaten av pannekakene, snu dem.

Steg 3

Overfør til tallerkener. Fordel over cottage cheeseren og legg skiver av laks og agurk på toppen. Dryss over med sesamfrø og dill. Du kan også bruke andre favoritturter.