

Fullkornspannekaker med røkelaks, cottage cheese og agurk

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

Næringsinnhold (per porsjon):
2.445 kJ / 584 kcal

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

INGREDIENSER

2 porsjoner

100 g	fullkornsspeltmel
35 g	hirsemel
1 ts	bakepulver
2,2 dl	kefir
2	egg
2 ss	<u>Kikkoman Naturlig</u> <u>Brygget Soyasaus</u>

Topping:

100 g	røkelaks
150 g	cottage cheese
1	agurk
1 ts	fersk dill
1 ss	<u>Kikkoman ristet</u> <u>Sesamolje</u>

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 cheesen og legg skiver av laks og agurk på toppen. Dryss over med sesamfrø og dill. Du kan også bruke andre favoritturter.