

Sunne pannekaker uten sukker, gluten og melk



Du trenger ikke mange rare ingredienser eller kokkekunnskaper for å lage næringsrik mat. Baserer du deg på smaksrike råvarer har du hele naturens skattekammer å boltre deg i og kan lage fantastisk mat. I dag deler jeg oppskrift på pannekaker uten sukker, gluten og melk, og med kun to ingredienser!

Disse pannekakene er en hit hos både store og små, og kan varieres med ulik topping og fyll. Topp dem med varme bær, kokoskrem, peanøttsmør eller hakket mørk sjokolade. Hva med å ha noen biter crispy bacon over for en salt vri? Her er det kun fantasien som setter grenser.

Visste du at egg inneholder alle næringsstoffene vi trenger med unntak av vitamin C? Egg til frokost er en klassiker og noe vi kan kose oss med hver eneste dag hvis vi har lyst. De

metter godt og gir oss energi til å gripe dagen. Kokosmelk inneholder mellomlange fettsyrer som tas direkte opp til leveren når vi spiser dem. Der brennes de raskt til energi og disse fettsyrene kan dermed øke forbrenningen! Kokos inneholder også gunstig fiber som fungerer som mat for tarmbakteriene våre.

Gratis ebok: [Last ned ebok med betennelsesdempende mat](#) og få med masse oppskrifter og matplan



Sukkerfri pannekaker uten gluten og melk.

For å lage disse pannekakene trenger du to-tre egg og en ss kokoskrem per porsjon. Kokoskremen får du ved å sette en boks kokosmelk i kjøleskapet et par timer. Du kan også bruke en ss kremost, men da er de selvsagt ikke melkefrie.



Ha egg og kokoskrem i en blender eller en bolle. Blend eller bruk en stavmikser til du har en luftig røre, det tar ca 10 sekunder.



Stek tynne pannekaker i smør. Pass på at du ikke vender dem før de har blitt ferdig stekt under, det tar litt lenger tid enn med vanlige pannekaker.



Nå er det bare å toppe pannekakene med noe godt og nyte.