

Pannkakor på sötpotatismjöl

PANNKAKOR PÅ SÖTPOTATISMJÖL

Ger 6-8 pannkakor

TLLAGNINGSTID:

20 minuter

4 st	ägg
1 dl	vatten
4 msk	sötpotatismjöl
2 msk	kollagen (kan uteslutas)
1 tsk	mald kardemumma
1 krm	himalayasalt

VI REKOMMENDERAR:

En stekpanna med keramisk non-stick beläggning är bra att ha när du steker pannkakor. Vi använder en GreenPan.

HUSGERÅD

Visp
Bunke
Måttsats
Stekpanna

Allergiinformation: Receptet innehåller ägg.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp och Bagaren & Kocken.

Pannkakor på sötpotatismjöl

Pannkakor på sötpotatismjöl

Visst låter det spännande, pannkakor på sötpotatismjöl!

Det är alltid kul att testa nya produkter som kan bidra till nya härliga recept och Sötpotatismjöl är inget undantag.

Lyxig frukost

När det steks pannkakor eller plättar till frukost är det fest här hemma Under vårt tak. Frukosten känns extra lyxig och vi njuter.

Våra [Busenkla Bananplättar](#) är en favorit men om vi har kall sötpotatis över från gårdagens middag så är [Sötpotatisplättar](#) ljuvligt gott.



Nu behöver vi inte vänta på att det ska bli sötpotatis över från middagen utan nu kan vi laga Pannkakor och plättar på sötpotatismjöl när vi önskar, toppen!

Naturligt glutenfritt

Vill man undvika spannmål är sötpotatismjöl toppen då sötpotatis är en rot.

Är man glutenintolerant, eller av andra anledningar önskar utesluta gluten från sin kost, då är sötpotatismjöl också toppen då mjölet är 100% helt naturligt fritt från gluten. Så bra!

Vad är sötpotatismjöl?

Men vad är då sötpotatismjöl och vad innehåller det? Gör ett besök på Bloggen och [läs mer om Sötpotatismjöl](#).

Recept

Gör din frukost, lunch eller ditt mellanmål extra lyxigt med härliga Pannkakor på sötpotatismjöl.

Så här gör du

- Vispa samman ägg och vatten i en bunke
- Tillsätt sötpotatismjöl, [kollagen](#), kardemumma och salt
- Vispa samman till en slät smet

Sötpotatismjöl klumpar sig lätt så vispa tills klumparna försvinner alt. sila i sötpotatismjölet, lite åt gången.

- Stek till fina pannkakor på medelvärme i lite [ghee](#)

Tips! Vänd pannkakan när den är nästan genomstekt, då går den enkelt att vända.

Pannkakor på sötpotatismjöl

Ät och njut!



Servera tillsammans med färska bär och kanske lite vispad [kokosgrädde](#), så gott!

Vill du ta del av ännu fler goda recept på pannkakor och plättar som är helt fria från gluten, mejerier och vitt socker så [hittar du dem här](#).

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Bagaren & Kocken](#)



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
