VEGETARISK

Sötpotatis- och kikärtspannkakor

Kock: **Anna Edvinsson** Tid: **30 min** Portioner: **2**

30

Till frukost, brunch, lunch, middag eller mellanmål - dessa pannkakor passar alla tillfällen samtidigt som de är både mättande och nyttiga. Äta dem med lite keso, frukt och bär och du har en riktig bra måltid.

INGREDIENSER

1 stor sötpotatis
100 gram kikärtor
2 deciliter rågmjöl
2 ägg
4 deciliter växtbaserad mjölk
en nypa salt
kokosolja

GÖR SÅ HÄR

1. Skala och tärna sötpotatis, lägg i en kastrull med vatten och koka tills sötpotatisen blivit mjuk, ca. 10-15min. Låt svalna.
Mixa sedan kikärtor och den kokta sötpotatisen till en slät puré. Blanda purén med ägg, rågmjöl, vätxtbaserad mjölk och salt. Stek i kokosolja.