

Pannkakor på teff

Gluten, socker och mejerifria pannkakor

2 portioner

3 dl [ljus teffmjöl](#)

2 ägg (är du allergisk mot ägg kan du byta ut äggen mot 2 tsk bakpulver)

1 tsk salt

2,5 dl mandelmjök

Rapsolja att steka i

Gör så här

Blanda ihop alla ingredienser och låt stå och svälla i ca 30 min

Stek i en stekpanna med olja i.

Toppa med [kokoschips](#), [mandelsmör](#) och bär.

Pannkakor med passionsfrukt

Ingredienser

2 ägg

1 tsk [mandelmjöl](#)

1 tsk fiberhusk

1 tsk kokos (riven eller malda [kokoschips](#))

2 msk nötmjök

4 msk keso

Passionsfrukt, [mandelsmör smooth](#) och jordgubbar

Gör så här

Blanda allt och stek!

Pannkakor på keso

1 portion / 2 kolhydrater per portion

Ingredienser

2 ägg

1 tsk [mandelmjöl](#)

1 tsk fiberhusk

1 tsk riven kokos

2 msk valifri mjölk

4 msk keso

Servera med turkisk yoghurt blandad med hallon till.

Toppa med [cacao nibs](#), [kokoschips](#) och [valfria nötter](#).

Gör så här

Mixa allt och stek!