

# Plättar på banan & keso

## Plättar på banan & keso

*Plättar gjorda på huvudsakligen keso och banan. Minst lika goda (om inte ännu godare) som veteplättar och mycket nyttigare. Plättarna är dessutom gluten och sockerfria. Passar perfekt till frukost, mellanmål eller fika.*

8 plättar

### Ingredienser

2 ägg

1 banan

250 g keso

0,5 tsk [äkta vaniljpulver](#)

1,5 msk fiberhusk

### Toppingförslag

[Nötsmör](#)

Banan

[Pistagenötter](#)

[Bipollen](#)

### Gör så här

1. Mixa alla ingredienser med hjälp av en mixer
  2. Klicka ut smeten i en stekpanna med [kokosolja](#) och stek på låg värme i ca 10-15 minuter
  3. Toppa med din favorittopping
-

# Bovetepläggat med nötsmör

5 plättar

## Ingredienser

0,5 dl [bovetemjöl](#)

0,25 msk fiberhusk

En nypa äkta [vaniljpulver](#)

En nypa salt

1 ägg

1,25 dl kokosmjölk

## Gör så här

Blanda alla torra ingredienser i en skål

Vispa därefter ner mjölken och äggen

Låt smeten stå och dra 15 minuter

Stek plättarna i [kokosolja/kokossmör](#)

Toppa plättarna med bär och valfritt [nötsmör](#)