

Opskrift til 1 person:

½ banan i mindre stykker

2 æg

3 spsk. havregryn = ½ dl havregryn

Et stort drys kanel eller kardemomme - hvis du har lyst til lidt smag (ikke nødvendigvis).

Lidt kokosolie til stegning.

Du blander det hele i en skål og pisker det godt og grundigt med et piskeris. Hældes på stegepanden og steger et par minutter på hver side.

Og husk – ikke noget med syltetøj og sirup på!!!

Jeg kan lige nævne at i "Sense-tale" så er her brugt:
HF1+2 - ingenting (se min kommentar længere nede)

HF3: 2 æg

HF4: ½ banan og ½ dl havregryn

Fedt: 1 spsk kokosolie

Smags giver: kanel

I forbindelse med at spise Sense-kost - så er det ikke forkert at der ikke spises HF1+2 til det ene af de 3 daglige måltider. Men hvis man ønsker at spise "hele spisekassen fuld" - så kan man jo spise 3 gulerødder eller lign. mens man tilbereder sin bananpandekage. Så har man fået HF1+2 også.

Personligt har jeg ikke lyst til at spise grønt/grønsager sammen med min lune pandekage - så jeg har nogle gange gjort det at jeg spiser "det grønne" mens jeg stadig står i køkkenet og tilbereder morgenmaden. Men som sagt kan det også udelades - det er et valg.