



Bananplättar

Gjorda på getyoghurt med vispad kokosgrädde och honung

Dessa plättar är så enkla att göra och passar perfekt till helgfrukosten, att packa ner i matsäcken eller när att ha i kylan som ett lättillgängligt mellanmål!

Ingredienser (1 port)

2 ägg

1 mogen banan

1 tsk fiberhusk

1 dl getyoghurt

kokosolja till stekningen

Valfritt; en nypa vaniljpulver, 0,5 dl hallon (tillsatt 0,5 tsk extra fiberhusk för att binda vätskan från bären), 2 msk kokos

Gör så här:

Mixa alla ingredienser med en stavmixer och låt svälla i ca 5 minuter. Hetta sedan upp kokosoljan i en stekpanna och grädda plättarna på medelhög värme.

Servera sedan med vispad kokosgrädde* och honung eller dina favorittillbehör!

* Kokosgrädde görs genom att ställa in en burk kokosmjölk i kylan över natten (5-8h). Häll sedan av vattnet och vispa den fasta massan med en elvisp. I vissa affärer finns även kokosgrädde att köpa