



ADVENDIKALENDER

17

Kokkame koos perega

Jõulud on paljude jaoks aeg, mil head, paremat söögikraami saab suuremas koguses tarbitud. Siin üks mõnus hommikusöögiresept, mis kehale liiga koormav ei ole. Lisaks on see piisavalt lihtne, et söögitegemisse kaasata kogu pere.

Kaneelised banaanipannkoogid (4-le)

Vaja läheb:

3-4 küpsemat banaani
3 muna
kaneeli
100ml meelepärast jahu
(mandlijahu, nisujahu,
kaerajahu vms)
õli praadimiseks
marju või moosi lisandiks



Valmistamine:

Tambi banaanid kahvliga puruks. Lisa ükshaaval munad, sega hoolega. Lisa kaneel ja jahu. Sega kuni tainas on ühtlane. Lisa pannile rasvainet ja prae pannkooke keskmisel kuumusel. Kui üks pool on pealt tahkunud, on õige hetk koogid pannil ringi keerata. Serveeri sobiva lisandiga.



Kaasa last kokkamisse vastavalt tema võimetele. Väiksematele lastele mõõda erinevatesse anumatesse välja koostisosad ja lase neil need kaussi kallata. Suuremad saavad aidata ka mõõtmise, banaanide tampimise ja segamisega.