

Havrelefser - til 4 jyder (2024):

Et solidt morgenmåltid behøver ikke altid at være grød.

Her laver vi grøden til pandekager af blendede havregryn, som stadig mætter ligesom rigtig havregrød. Denne løsning er god for variationen, men tager mere tid og brændstof.

Løsningen er derfor god til en overliggerdag på fjeldet, eller blot som et afbræk fra grøden.

Ingredienser:

300	gram	Havregryn – blendet til pulver
3	spsk	Maizena majsstivelse
1	tsk	Kardemomme
6-8	dl	vand
1/3	tsk	Salt

Forberedelse hjemmefra:

Finmalede havregryn blendes, maizena, kardemomme og salt tilsættes. Pakkes i papirpose før det vacuumpakkes. Papirposen forhindre at de finmalede gryn bliver suget ud af vacuumpakkeren.

Tilberedning på turen:

Dejen røres op med 6-8 dl vand, til den er af samme tykkelse som pandekage dej.

Lefserne bages ca. 2-3 minutter på en oliesmurt pande til dejen virker tør. Så vendes de, og steges gyldne på den anden side.

Kan serveres med sukker, syltetøj eller honning. Men udgør en ekstra lækker morgenmad serveret med blåbær suppe i fjeldet.