

Fullkornspannkakor med rökt lax, Cottage cheese och gurka

Total tid **20 Min.** 5 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.445 kJ / 584 kcal

Fett: **25,1 g** Protein: **39,6 g**
Kolhydrater: **50,0 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g dinkelmjöl, fullkorn
35 g hirsmjöl
1 tsk bakpulver
220 ml kefir
2 ägg
2 msk [Kikkoman naturligt bryggd sojasås](#)

Garnering:

100 g rökt lax
150 g Cottage cheese
1 gurka
1 tsk färsk dill
1 msk [Kikkoman rostad sesamolja](#)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Blanda noggrant alla ingredienserna till pannkakorna.

Steg 2

Smörj en het stekpanna med lite Kikkoman sesamolja. Lägg i en matsked smet och forma pannkakorna. När det dyker upp bubblor på pannkakornas yta, vänd på dem.

Steg 3

Lägg över på tallrikar. Bred över Cottage cheese och lägg skivor av lax och gurka ovanpå. Strö rätten med sesamfrön och dill. Du kan också använda andra örter du gillar.