

Havrelapper med eple og kanel

(ca. 12-15 stk.)

Mathensyn:

- **Glutenfri:** Bruk sertifiserte glutenfrie havregryn og glutenfri melblanding (f.eks. Toro Fin Kakemiks).
- **Laktosefri:** Bruk laktosefri kefir/kulturmelmelk og laktosefri gresk yoghurt til topping.

Utstyr å finne frem

Bakebolle: 1 stor bolle til røren

Måleredskaper: Desilitermål, spiseskje og teskje

Redskaper: 1 visp eller sleiv, og 1 stekespatte

Klargjøring: 1 rivjern og en fjøl

Varmebehandling: 1 stekepanne

Servering: Ildfast fat, spiseskje og teskje, skål til yoghurt, rosiner og topping

Borddekking: Tallerkner, kniver, gafler, glass, kanne med vann, servietter



Ingredienser

Havrelapper – til røren	Til topping
• 3 dl havregryn (Glutenfrie v/behov) • 2 dl hvetemel (Glutenfritt fint mel v/ behov) • 2 ts bakepulver • 1 ts kanel • 2 ss sukker eller lys sirup • ½ ts salt • 4 dl kefir eller Gresk yoghurt (Laktosefri v/ behov) • 2 ss rapsolje (til røren) • 1 helt eple (vasket) • Rapsolje til steking	• Gresk yoghurt (Laktosefri v/ behov) • Rosiner • Lys sirup (kan sløyfes) • Ristede frø: – 4 ss solsikkefrø – 2 ss linfrø

1. Bland røren: Mål opp alt det tørre i den store bollen. Rør raskt sammen. Hell i 4 dl kefir og 2 ss rapsolje. Visp til en tykk og jevn røre.

La røren hvile: La røren stå på benken i minst 10 minutter (ekstra viktig for glutenfri røre for å binde væsken).

2. Riv eplet: Mens røren hviler, riv hele eplet med skallet på den grove siden av rivjernet til du treffer kjernehuset. Vend eplet godt inn i røren med en sleiv.

3. Rist frø-toppingen (FØRST): Sett stekepannen på middels varme uten olje. Ha i solsikke- og linfrø. Rør hele tiden i noen minutter til de får farge. Hell dem over i en skål.

4. Steking av lapper: Ha en liten teskje rapsolje i den varme pannen. Legg 3–4 røreklatter i pannen samtidig. Stek til det danner seg små bobler på oversiden og kantene blir faste. Snu ekstra forsiktig om røren er glutenfri! Stek gyllenbrune på andre siden. Legg lappene i en ildfast form.

5. Servering: Dekk bordet fint. Forsyn deg med 4 lapper på tallerkenen som pyntes med en dæsj gresk yoghurt, rosiner, sprøstekte frø, og litt lys sirup på toppen.

BON APETIT!