

Pris: 0,61 €/portion (04/2014)  
Ekologiskt: mjölk, ägg, mjöl

  
Martha  
FÖRBUNDET

## Spenatpannkaka

**TACK  
FÖR  
MATEN!**

7 dl MJÖLK

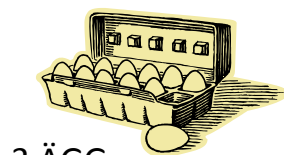


3 ½ dl JÄSTBRÖDSMJÖL



1. Vispa ner mjölet i hälften av mjölken.

2. Vispa ner resten av mjölken, ägg, olja, salt och spenat.



3 ÄGG



1 tsk SALT



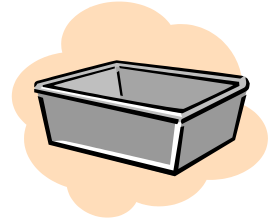
2 msk OLJA



150 g/2 dl finhackad SPENAT



3. Sätt ugnen på 225 grader. Låt smeten svälla i 30 minuter.



4. Klä en långpanna med bakplåtspapper och häll smeten i långpannan. Grädda i mitten av ugnen i ca 30 minuter.

*Tips! Istället för spenat kan du använda förvillda nässlor. Du kan även göra smeten klar och ställa den i kylskåpet. Ett bra sätt att snabba på middagen. Kom ihåg att blanda om smeten innan du häller den i långpannan.*