



## Blåbärspannkaka



**Årskurs:** F, 1-3, 4-6, 7-9

**Beräknad tidsåtgång:** 30 minuter för mat till en mindre grupp + bärplockning

**Material:** Stekpanna för utomhusbruk. Trangiakök eller liknande.

**Genomförande:** Gör iordning pannkaksmeten i förväg och tag med den ut om du väljer att göra pannkakorna ute.

Recept:

- 2-3 ägg
- 4 dl vetemjöl
- 8 dl mjölk

### Om blåbär

Blåbär heter *Vaccinium myrtillus* på latin och är en mycket vanlig växt i våra svenska skogar. Bären är mogna från slutet av juli till början av september. I Sverige växer det varje år 250 000 ton blåbär och bäst trivs blåbären i granskog.

Salt efter smak och smör till stekning. Färska blåbär och strösocker.

Bryn lite smör i stekpannan. Häll i lite pannkakssmet i pannan och strö över ett par matskedar blåbär. Stek på svag värme tills pannkakorna stelnat på ytan. Vänd inte pannkakan utan vik ihop den till ett knyte. Om det behövs kan knytet stekas ett tag till. Ät med lite socker till om så önskas.

