

Pimpa ditt mellanmål

Hur tar man
sig från svulten
till proppmätt på
kortast tid?

Gör en maffig
macka eller vänta en
liten stund på något gott och
utmana dig själv vid spisen.
Sväng ihop ett gäng härligt
frasila krabbelurer!

Krabbelurer /12-14st

1 ägg, 2 msk strösocker, 1 dl mjölk,
2 dl vetemjöl eller siktat dinkelmjöl,
1 tsk bakpulver, 1 msk smör, 1 dl gräddfil,
1/2 tsk kanel, 1 tsk strösocker.
Vispa ihop ägg och socker. Tillsätt mjölk
och mjölet blandat med bakpulver. Värm
ett plättjärn och smält smör i rundlarna.
Klicka i smeten och stek krabbelurerna
1-2 min på varje sida.

Rör ihop gräddfil, kanel och socker och servera
till krabbelurerna. Också gott att servera till är
vispad grädde och en klick sylt eller äppelmos.

Är det en tjock
liten plätt? Eller en
liten sockerkaka? Nej,
det är en krabbelur, såklart!!
En liten frasig puffkaka att
pimpa mellanmålet med.

Tips!

Gör en snabb och supergod macka
genom att klicka KESO® cottage cheese
på ett mörkt, fiberrikt bröd. Lägg på några
skivor banan och strö rostade solroskärnor på toppen.
Den modiga pudrar över lite ingefära eller chili på toppen.