

JUNGELPANNEKAKER



Tidsbruk: ca. 1,5 time

Jungelkunnskap

Rundt om i verden finnes pannekaker i mange varianter, med ulike ingredienser, toppinger og måter å spise dem på. Disse jungelpannekakene er små, tykke og litt som amerikanske pannekaker – men med en morsom grønn farge fra spinat. Søte bananer i røren gir pannekakene naturlig sødme. Overmodne, brune bananer gir mer sødme enn mindre modne bananer, og passer derfor perfekt i denne retten. Det er smakfull måte å redusere matsvinn på.

Huskeliste og utstyr

Oppskrift på neste side

- Ingredienser til pannekakene ↗
- Bakeboller
- Gafler
- Stavmikser eller visp
- Øse
- Kniver og skjærebrett
- Stekepanne eller takke
- Stekespade
- 1-3 toppinger
- Skåler til toppingene



Toppingforslag

- Bananskiver
- Eplebiter
- Jordbær, bringebær eller blåbær
- Naturell kremost
- Cottage cheese
- Naturell yoghurt eller kesam (gjerne blandet med bær)
- Rørte bær
- Peanøttsmør

Forberedelser

- Sett frem råvarer og utstyr.

Bruk gjerne det dere har fra før av! Dette er en lang liste, dere trenger ikke kjøpe alt.

Oppskrift: Grønne jungelpannekaker

Ingredienser

Per porsjon (1 porsjon gir rundt 4 små pannekaker)

1 moden banan

1 stor neve frisk spinat

1 egg*

4 ss sammalt mel*

1 ts bakepulver

1 ts kanel

Myk eller flytende margarin til steking*

*Allergi?

Velg glutenfritt mel ved cøliaki.

Ved eggallergi kan 1 egg byttes ut med 1 ss malte linfrø + 3 ss vann som blandes sammen og står i 10 minutter før bruk.

Ved laktoseintoleranse kan laktosefri yoghurt eller kesam brukes som topping, og soya/kokosyoghurt og melkefri margarin ved melkeallergi.



Gjennomføring

1 Introduksjon:

- Samle alle barna, og fortell kort om hva dere skal gjøre og hvordan.
- Snakk sammen med barna om pannekaker og ulike varianter. Har de laget pannekaker med banan før? Hva annet kan man bruke brune bananer i?
- Fortell om de ulike ingrediensene, og gå gjennom de ulike toppingene de kan velge å ha på pannekakene sine. Send ingrediensene rundt og la gjerne barna få smake på noen av råvarene.

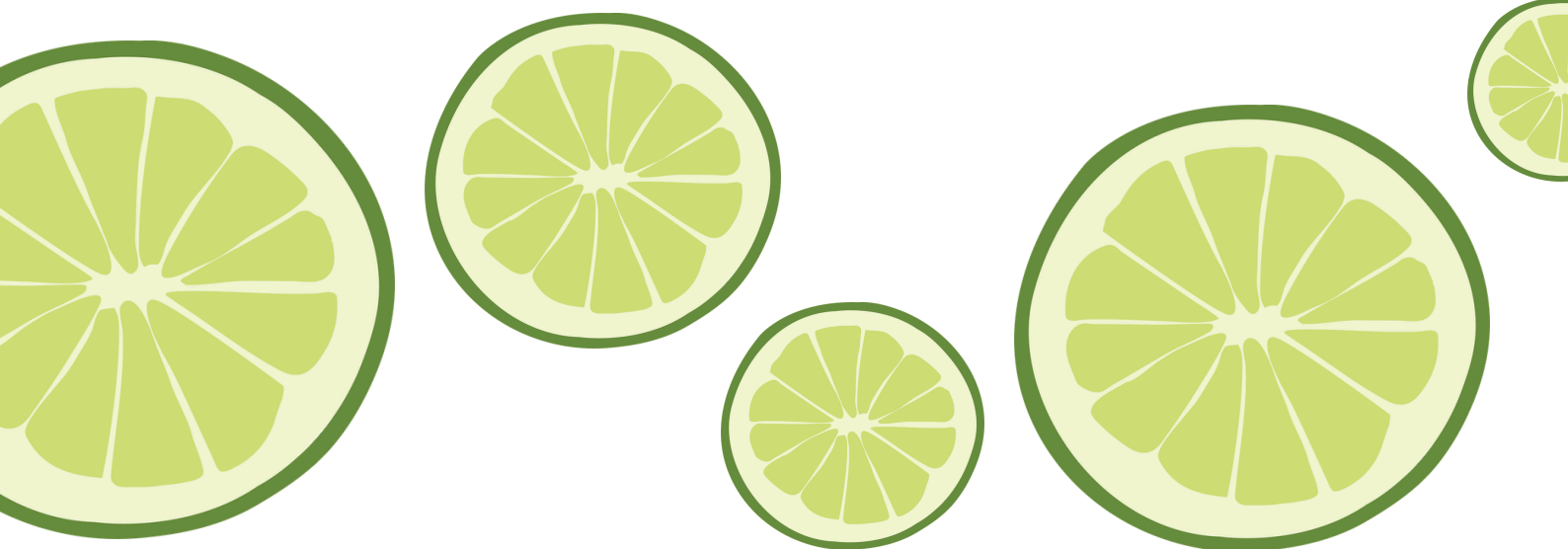
2 Aktiviteten:

- Del barna i grupper etter tilgjengelig utstyr. Har dere nok boller, kan alle lage sin egen røre.
- Vis eventuelt utfordrende steg, som hvordan de knekker egg og bruker stavmikser.
- La barna mose banan med gaffel i en bolle.
- Deretter river de spinaten i mindre biter, fjerner grove stiler og blander med bananen. Bruk gjerne stavmikser for en jevn røre og fin grønnfarge.
- La barna knekke egg og røre det inn i blandingen, før de blander inn de tørre ingrediensene og rører til en tykk pannekakerøre.

- La barna steke pannekakene sine etter tur i en stekepanne med flytende margarin, på middels varme. En voksen bør hjelpe til ved stekepannen.
- Mens noen steker, kan andre lage topping, rydde eller dekke bordet.
- Del ut skjærebrett og kniv til barna, og la dem kutte frukt i små biter og legge i ulike skåler.
- Sett toppingene bortover på bordet, slik at alle kan toppe med de har lyst på.
- Når alle pannekakene er ferdig stekt kan dere sette dere ved bordet og spise sammen.
- Snakk med barna om pannekakene. Hvordan smakte det? Er det noe de vil lage igjen hjemme?

Variasjon og videreføring

- Toppingene kan gjøres klar på forhånd for å spare tid.
- Dersom dere har nok utstyr til at hvert barn kan lage sin egen røre er det en fin måte å la barna få øve seg på alle stegene i prosessen selv. Det øker mestringsfølelsen!
- Bruk gjerne litt overmodne, brune bananer for å vise barna at dette fint går an å spise. Det går også an å lage en røre med mindre overmodne bananer og en røre med veldig overmoden banan for å smake forskjell på sødmen. Kanskje dere får noen brune bananer fra nærbutikken?
- Pannekakene kan også stekes på bålpanne, på takke eller stormkjøkken. Lag klar pannekakerøren i forkant og fyll røren på flaske og ta med i sekken på tur.



FLEIP ELLER FAKTA:

- Banan er den frukten vi spiser mest av i Norge (**fakta**, eple er nr. 2)
- Bananen er en frukt (**fleip**, botanisk sett er den et bær)
- Bananen blir grønn når den har ligget lenge på kjøkkenbenken (**fleip**, den blir brun)
- Det finnes rød banan (**fakta**, rød banan har en rød-lilla farge på skallet og et lyst rosa fruktkjøtt)
- En umoden banan er søtere enn en overmoden banan (**fleip**, det er omvendt)
- Hvis bananene har blitt brune bør de kastes (**fleip**, de er nå blitt enda søtere og er supre å bruke i bananpannekaker eller smoothie)
- Vi dyrker banan i Norge (**fleip**, banan dyrkes i Amerika, Asia, Afrika og Oseania)
- Det finnes minibananer (**fakta**, de kalles også eplebanan, babybanan eller Minis og er mye mindre og søtere enn en vanlig banan)



Tips til gjennomføring

Les opp ett og ett utsagn. Barna viser om de tror det er **fleip** eller **fakta** ved å gjøre bevegelser. For eksempel å strekke armene i været hvis de tror det er fleip og sette seg på huk hvis de tror det er fakta.

Du kan gjøre quizen mer aktiv ved å merke opp to områder, et fleipområde og et faktaområde, og be barna bevege seg fra den ene til den andre siden avhengig om de tror det er fleip eller fakta.

Kanskje la barna lage sine egne fleip eller fakta-spørsmål?