**Sötpotatispannkakor med sirap**

**Ingredienser för 4 portioner:**

Sirap:

totalt 400 g sötpotatis

100 g strösocker

150 ml pressad apelsinsaft

20 g lönnsirap

Pannkakor:

1 ekologisk apelsin

2 ägg (stora)

50 g fet kesella

50 g kokosblomsocker

2 nypor salt

50 g mjöl

50 g havregryn

2 tsk bakpulver

Dessutom:

80 g smör att grädda i

150 g hallon att garnera med

eventuellt florsocker och mynta för garnering

**Tillagning:**

1. Sirap: Skala och riv 150 g sötpotatis fint. Blanda med socker, apelsinsaft och lönnsirap och hetta upp till 110 °C. Passera sirapen genom en finmaskig sil och låt svalna.
2. Skölj apelsinen under hett vatten, finriv skalet och pressa ut saften (du behöver 80 ml). Skala och tärna resten av sötpotatisen (250 g). Koka mjuk i apelsinsaft och låt sedan svalna.
3. Separera äggen. Mixa sötpotatispuré med äggulor, kvarg, socker, apelsinsaft och -skal. Vispa äggvitorna med salt till ett styvt skum. Blanda mjöl med havregryn samt bakpulver. Vänd ner i sötpotatismassan tillsammans med äggviteskummet.
4. Grädda små pannkakor i smör i en stekpanna. Servera tillsammans med hallon och sirap. Garnera eventuellt med mynta och florsocker.

**Tillagning:** 75 minuter

**Näringsinnehåll per portion:**

Energi: 610 kcal/2560 kJ

Protein: 10 g

Fett: 23 g

Kolhydrater: 87 g