

# GRØNNE

# BANANPANNEKAKER



Tidsbruk: ca 1-2 timer

Aktiviteten passer for 4-12 barn om gangen

Start aktiviteten med en muntlig quiz for å lære barna mer om temaet

## JUNGELFAKTA

Rundt om i verden spises pannekaken i ulike former og det finnes uendelig variasjonsmuligheter når det kommer til hva man har i røren, hva man topper pannekaken med og hvordan man spiser den.

Disse pannekakene er små, tykke og kan minne litt om amerikanske pannekaker. Men det aller gøyeste med disse pannekakene er at de er grønne! I denne oppskriften bruker vi nemlig spinat, noe som ikke bare gir en fin grønnfarge, men også viktige næringsstoffer som jern og vitamin A, C og K. I røren er det også søte bananer, noe som gjør at vi ikke trenger å bruke så mye tilsatt sukker. Bananpannekaker er genialt å lage om du har overmodne brune bananer liggende da de vil gi mer sødme til pannekakene enn mindre modne bananer. Slik kan vi redusere matsvinn på en smakfull måte.

### Huskeliste og utstyr:

- Bakeboller
- Gafler
- Stavmikser eller visp
- Øse
- Skjærebrett
- Kniver
- Stavmikser
- Skåler
- Stekepanne eller takke
- Stekespader

### Forberedelser

- Finn frem alt dere trenger av utstyr på forhånd.
- Legg frem alle råvarene, og fordel de gjerne på ulike stasjoner slik at hver gruppe har hvert sitt sett med råvarer.

## Visste du at...

...det finnes rundt 500 forskjellige sorter banan?  
...bananer fint kan spises selv om de er brune  
...banan er den frukten vi spiser mest av i Norge.

### FORSLAG TIL TOPPING:

- Kremost
- Kesam
- Cottage cheese
- Rørte bær
- Frisk frukt og bær
- Peanøttsmør

## Ingredienser per porsjon per barn

(husk å gange oppskriften med antall barn)

- 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

# Gjennomføring

## 1 Introduksjon:

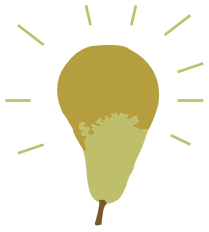
- Samle alle barna, og fortell kort om dagens aktivitet, hva dere skal gjøre og hvordan. Barna skal få lage hver sin pannekakerøre, steke de og toppe pannekakene med valgfri topping.
  - Snakk litt om pannekaker og at den kan lages i mange ulike varianter. Hva vet barna om banan? Har de laget pannekaker med banan før? Snakk litt om hvorfor brune bananer er fine å bruke i pannekakene fordi de gir mer sødme til røren enn mindre modne bananer. I tillegg unngår man å kaste de, noe som er bra for miljøet.
  - Vis frem ingrediensene som skal brukes i pannekakene, send de gjerne rundt.
- Vis eventuelt vanskelige steg i prosessen, som å knekke egg eller bruke stavmikser.

## 2 Topping:

- Dersom dere har nok utstyr til det, kan alle barna lage sin egen lille pannekakerøre. Er det ikke nok boller kan dere dele barna inn i grupper etter utstyret som er tilgjengelig.
- Barna kan begynne med å mose bananen med en gaffel i bakebollen. Riv opp spinaten, fjern de groveste stilkene, og tilsett i bananblandingen. Dersom dere har stavmikser tilgjengelig er det lurt å mose banan og spinat med denne for å få en fin grønnfarge og en jevnere konsistens.
- Barna kan knekke et egg og vispe dette inn i røren. Tilsett så mel, kanel og bakepulver. Hjelp barna å måle opp dette og lage en jevn røre. Røren skal være som en tykk pannekakerøre.
- Når røren er ferdig er det på tide å steke pannekaker. Varm litt myk margarin i en stekepanne på middels varme. La barna steke pannekakene etter tur og legge de på fat. En voksen bør stå ved stekeovnen og hjelpe barna med å steke pannekakene. Dere har sannsynligvis ikke nok stekepanner til at alle barna kan steke pannekakene sine samtidig, derfor kan barna rullere på å steke pannekaker, tilberede topping og rydde og dekke på bordet.

## 3 Måltidet

- Sett frem de ulike toppingene i skåler på bordet.
- Når alle pannekakene er ferdig stekt kan dere sette dere ned sammen ved bordet og spise sammen. Det kan være en tålmodighetsprøve å vente med å spise pannekakene sine til alle er ferdig, men det er enda hyggeligere å spise sammen.
- Hva syntes barna om bananpannekakene de har laget? Var det noe de ville gjort annerledes neste gang, eller noen som har lyst til å prøve å lage dette hjemme? Er det noen som har smakt på noe nytt?



## Tips til variasjoner og tilpasninger:



Toppingene kan gjøres klar på forhånd for å spare tid.



Kanskje dere får noen brune bananer fra nærbutikken?



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 gir også masse mestringsfølelse.



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.

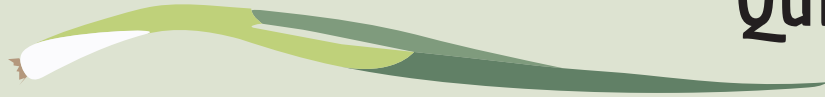


Bruk gjerne litt overmodne, brune bananer for å vise barna at dette fint går an å spise. Det går også an å lage en røre med mindre overmodne bananer og en røre med veldig overmoden banan for å smake forskjell på sødmen.



Velg glutenfritt mel ved cøliaki. Ved laktoseintoleranse kan laktosefri yoghurt eller kesam brukes og soya/kokosyoghurt ved melkeallergi.





## FLEIP ELLER FAKTA:

Banan er den frukten vi spiser mest av i Norge (fakta, eple er nummer 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 har nå mer sødme og er supre å bruke i bananpannekaker eller smoothie)

Banan kalles også apeloff (fakta)

Vi dyrker banan i Norge (fleip, banan dyrkes i dag i Amerika, Asia, Afrika og Oseania)

Det finnes minibananer (fakta, kalles også eplebanan, babybanan eller Minis og er mye mindre enn en vanlig banan. Smaken er søtere enn hos 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?