

PROTEIN PANKCAKES

ROOD FRUIT

INGREDIËNTEN

2 eiwitten
1 ei
30 gr havermout
1/2 banaan
2 el plantaardige melk of water

OPTIONEEL

1 scoop proteïne poeder naar keuze

BEREIDING

Prak de banaan in een kommetje. Voeg alle overige ingrediënten toe, roer het geheel even goed door (met een vork). Verwarm een koekenpan met wat kokosolie of roomboter en bak 4 kleine pancakes aan beide kanten goudbruin. Heerlijk met wat (plantaardige) kwark en vers fruit. Voor een extra zoetje: 1 el honing.

