

Opskrift på proteinpandekager – ca. 6 stk

Ingredienser:

1½ scoop proteinpulver (ca. 40 g) (jeg brugte vaniljesmag)

2 æg

2 dl havregryn

2,5 dl skummetmælk

2 spsk. hørfrø

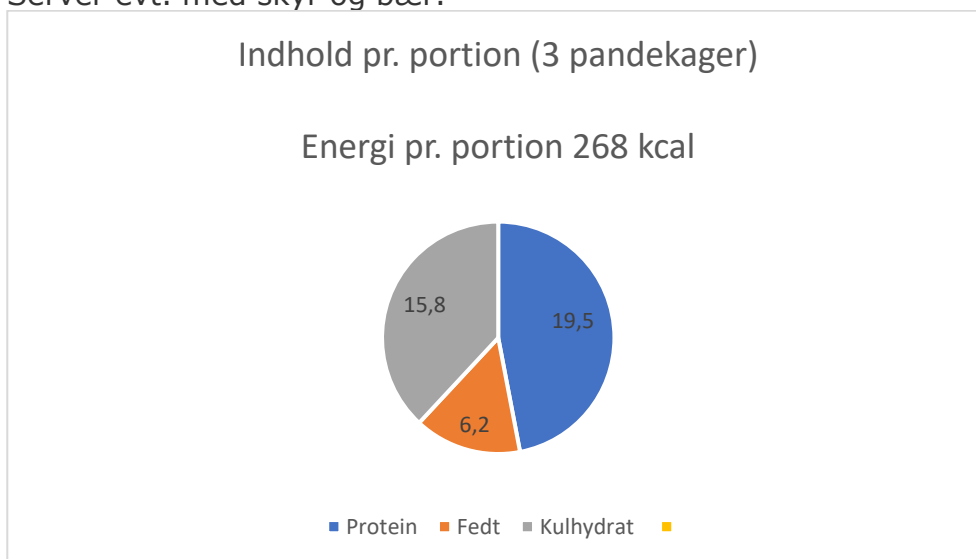
2 spsk. chiafrø

1 knsp. salt



Fremgangsmåde:

1. Put alle ingredienser i en blender, og blend det sammen til en ensartet masse.
2. Opvarm en pande og put en lille smule fedtstof på. Har du en god slip-let-pande kan du evt. undlade fedtstof.
3. Put dejen på panden, i den mængde der giver den størrelse du ønsker.
4. Pandekagerne er færdige, når de har en flot gylden overflade på begge sider.
5. Server evt. med skyr og bær.



Cand. Scient Idræt og Sundhed Maria Knudsen

www.mk-sund.dk

info@mk-sund.dk