

Classic Protein Pancakes

Zutaten: [1 Portion]

Teig:

- 45 g **Energybody Mega Protein Pure**
- 1 Ei
- 1 Prise Salz
- 45 g Dinkel-Vollkornmehl
- 175 ml Wasser

Sonstiges:

- Kokosöl
- 1 EL Ahornsirup

Zuerst vermengst du die Zutaten für den Teig in einer Rührschüssel miteinander. Erhitze eine mit Kokosöl gefettete Pfanne. Für einen Pancake verwendest du circa 2 1/2 EL des angerührten Teigs. Die Pancakes werden pro Seite für 2-3 Minuten gebraten.

Die fertigen Pancakes kannst du einfach mit Obst deiner Wahl toppen und mit Ahornsirup übergießen.

Wir empfehlen dir dafür frische Beeren (Heidelbeeren, Erdbeeren oder Himbeeren) oder exotische Garnituren wie Mango, Ananas oder Kokosflocken.

Jetzt Fan werden!

Like uns online. Teile deine Energybody-Momente mit einem Foto & sei dabei.

#TeamEnergybody

@energybodysystems



Jetzt bestellen!



We support you!