

GAIN PRO PANCAKES

ENERGYBODY
SYSTEMS



2 Portionen

NÄHRWERTE: 25 g Protein · 34 g Kohlenhydrate · 7 g Fett · 310 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 75 g Energybody Gain Pro Oaty Chocolate
- ein Schuss Mineralwasser
- 2 Eier

ZUBEREITUNG:

Zuerst nimm die 75 Gramm Energybody Gain Pro Oaty Chocolate und gib sie in eine Schüssel.

In einer separaten Schüssel schlage die 2 Eier auf und füge sie zu den Gain Pro Oaty Chocolate hinzu.

Gib einen Schuss Mineralwasser in die Schüssel mit den Eiern und dem Gain Pro Oaty Chocolate. Die Menge des Wassers kann variieren, je nachdem, wie dick oder dünn du deine Pancakes bevorzugst. Beginne mit etwa 50 ml und passe die Menge nach Bedarf an.

Rühre die Zutaten in der Schüssel gut um, bis eine glatte und gleichmäßige Teigmasse entsteht.
Erhitze eine Pfanne auf mittlerer Hitze und gib etwas Öl oder Butter hinein, um sie zu fetten.

Sobald die Pfanne heiß ist, gieße eine kleine Menge des Pancake-Teigs hinein, um die gewünschte Pancake-Größe zu formen.

Brate die Pancakes etwa 2-3 Minuten auf jeder Seite oder bis sie goldbraun sind und sich Blasen auf der Oberfläche bilden.

Wiederhole den Vorgang, bis der Teig aufgebraucht ist, wobei du bei Bedarf etwas mehr Öl oder Butter in die Pfanne gibst.

Serviere die Gain Pro Pancakes warm und nach Belieben mit Toppings wie Ahornsirup oder zuckerfreier Schokolade.

Genieße deine selbstgemachten Gain Pro Pancakes als leckeres, proteinreiches Frühstück oder Snack!

Teile dein Rezept gerne auf Social Media mit Hashtag **#energybodysystems** und markiere uns.

WWW.ENERGYBODY.COM