

MINI PROTEIN PANCAKES

ENERGYBODY
SYSTEMS



2 Portionen

NÄHRWERTE: 24 g Protein · 22 g Kohlenhydrate · 6 g Fett · 244 Kcal / pro Portion

ZUTATEN:

- 50 g Nature Whey Schoko
- 30 g Instant Oats
- 1 reife Banane
- 50 ml Milch (1,5 %)
- 1 Ei
- Heidelbeeren als Topping

ZUBEREITUNG:

In einer Schüssel die reife Banane zerdrücken, bis sie eine gleichmäßige Konsistenz hat. Das Ei hinzufügen und gut mit der Banane vermengen. Die Instant Oats und das Nature Whey Schoko-Proteinpulver hinzufügen. Diese Zutaten sorgen für Ballaststoffe und hochwertiges Protein.

Die Milch hinzufügen und alles gut vermengen, bis ein gleichmäßiger Pfannkuchenteig entsteht. Eine antihaftbeschichtete Pfanne leicht einfetten und erhitzen. Den Teig portionsweise in die Pfanne geben, um Pancakes zu formen.

Die Pancakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen, bis sie fest und durchgegart sind.

Die fertigen Protein Pancakes auf einen Teller geben und mit frischen Heidelbeeren garnieren. Die Heidelbeeren verleihen den Pancakes zusätzliche Antioxidantien und Geschmack.

Genieße deine proteinreichen Schokoladen-Bananen-Pancakes als nahrhaftes Frühstück oder Snack. Sie sind eine ausgezeichnete Quelle für Eiweiß, Ballaststoffe und wichtige Nährstoffe, die dir Energie für den Tag liefern und gleichzeitig deine Gesundheit unterstützen.

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

WWW.ENERGYBODY.COM