

# PROTEINPANDEKAG ER MED ÆBLE

Banan giver proteinpandekagerne en saftig konsistens, mens der fra æble og kanel strømmer en lun sødme - og det helt uden brug af sukker. Navnet refererer til både æg, hytteost og havregryn. De bidrager nemlig alle med masser af proteiner.

Til

- 400 g hytteost
- 100 g grovvalsedede havregryn
- 1 ½ bananer
- 6 æg
- 1 håndfuld rosiner
- 1 æble (stort)
- 1 tsk kardemomme
- 1 tsk kanel
- olie til stegning (gerne kokosolie)



## FEDTFATTIG

Mos banan i en skål med en gaffel. Tilsæt æg og hytteost og rør godt rundt. Derefter tilsættes kardemomme og kanel.

Skær æble i små tern. Kom rosinerne i skålen. Til sidst hældes havregryn i skålen og det røres godt rundt.

Opvarm en stegepande (på trin 4 ud af 6). Hæld lidt olie på panden og brug en almindelig spiseske til at lægge klatter af den tykke dej på panden. Der er plads til ca. 4 tykke proteinpandekager på panden ad gangen.

Steg pandekagerne til de begynder at blive faste i kanterne (ca. 3 min.) før du vender dem. Brug en bred palet for at være sikker på, du får hele pandekagen med, når den skal vendes.

Læg proteinpandekagerne på en rist og lad dem afkøle lidt. Så bliver de lidt fastere og kan tages i hånden og nydes med det samme.