

PROTEINPANDEKAGER

Du kan sagtens lave lækre, svampede pandekager uden at de behøver være fyldt med fedt og sukker. Disse proteinpandekager får endda alligevel en varm sødme fra banan og kanel og er, som navnet antyder, rige på protein.

•

Til

- 100 g grovvalsedede havregryn
- 300 g hytteost
- 4 æg
- 1 tsk kardemomme
- 1 tsk kanel
- 2 bananer (modne)
- olie eller smør til stegning, gerne kokosolie.



FEDTFATTIG

Mos bananerne i en skål med en gaffel. Kom æg og hytteost i skålen. Rør rundt, så det blandes godt. Derefter tilsættes kardemomme og kanel. Til slut hældes havregryn i skålen og det røres godt rundt.

Opvarm en stegepande, men ikke på fuldt blus. Jeg plejer at skrue op på trin 4 ud af 6. Når den er varm kommes lidt olie på panden og med en spiseske lægges en klat af den tykke pandekagedej. Tryk klatten lidt fladere med skeen, så den ikke bliver for tyk.

På en stor pande er der plads til at stege ca. 4 proteinpandekager ad gangen.

Pandekagerne steges ca. 3 min., før de vendes. Vær opmærksom på at løsne hele pandekagen før du vender den. Brug gerne en lidt bred palet, så er det lettere. Afkøl pandekagerne lidt efter stegning, så bliver de lidt fastere.

En sund lille snack, som enten kan nydes varm eller kold. Proteinpandekagerne er perfekte efter træningen eller at have med i madpakken.