

Fitness Pancakes



Foto und Rezept von Amira Rohnke

Zutaten für zwei Pancakes:

Zwei Eier

Eine Banane

Und wenn man mag einen Messlöffel Whey (Eiweißpulver)

Zubereitung:

Banane ein bisschen klein schneiden und in die Gewürzmühle. Die Eier drauf und evtl. auch das Whey. Alles in der Gewürzmühle (bei größeren Mengen Blender) zu einer Masse mixen.



Nun in einer kleinen Pfanne Öl auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Hälfte des Teiges rein, Deckel auf die Pfanne und warten, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Nun wenden und nochmal einen Moment warten.

Jetzt nur noch genießen. Z.B. mit einer Maracuja, ein bisschen Naturjoghurt und Cacaonibs.



Foto von Amira Rohnke