

Små proteinpannekaker



Ingredienser:

- 1 egg, vispes
- 1 dl melk (her har vi brukt 0,5% fett)
- 5 ss havregryn
- 1 ss chiafrø
- 1 ss cottage cheese (mager)

Oppskriften gir ca. 5-6 små pannekaker.



Slik gjør du:

1. visp egget
2. Bland sammen alle ingrediensene
3. La svulle i ca. 15 minutter (kan også svelles over natta)
4. Stekes på middels varme til de er gylne

Tips! For en jevnere røre kan du bruke stavmikser før steking.

Forslag til topping:

En håndfull bær, 1 ts lønnesirup/honning/sukker, en liten neve valnøtter
Like godt til frokost som til lunsj og kveldsmat!

Næringsberegning (uten topping)

Hele porsjonen (5-6 små pannekaker):

294 kcal

12,2 g fett

22,4 g karbohydrat

8 g fiber

19,6 g protein

0,4 g salt.