



NÄHRWERTE PRO STÜCK

Kalorien	35kcal
Kohlenhydrate	2 g
Fett	2 g
Eiweiß	3 g

PROTEIN- Pancakes



Hier Rezept
tracken mit:

[my fitnesspal](#)

Hier Rezept
ausdrucken:

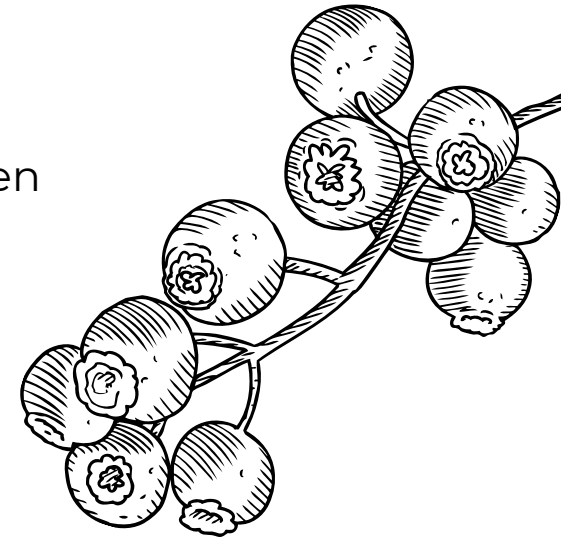


[@crossfitklagenfurt](#)



ca. 15 Stück ZUTATEN

- 30g Proteinpulver nach Wahl
- 1 Banane
- 2 Eier
- TTL Öl zum Braten



ZUBEREITUNG

Eier aufschlagen, danach das Proteinpulver unterrühren.

Die zerdrückte Banane dazugeben und kleine Pfannkuchen herausbraten.

Mit Früchten servieren und genießen.

Für die Extra-Portion Protein ist Magertopfen der richtige Dip. ;-)