GENERELL

Mumsiga proteinpannkakor

Kock: **Jannica Grahm** Tid: **15 min** Portioner: **1**

15

En god och nyttig pannkaka som är perfekt till frukost eller mellanmål.

INGREDIENSER

1 stycken ägg
1 deciliter havregryn
1 stycken skopa proteinpulver
1 stycken banan
0.5 tesked bakpulver
1 stycken nypa salt
eventuellt en skvätt mjölk

GÖR SÅ HÄR

1. Mosa bananen med en gaffel. Blanda i resten av ingredienserna. Smeten ska vara tjock men inte rinnig. Tillsätt en skvätt mjök om den är för torr.

2

Stek i smör eller kokosolja, någon minut på första sidan, tills det går att vända den, vänd sedan pannkakan och stek väldigt kort på den andra sidan, var noga med att inte steka för länge, då blir den torr!