



Tag 7: Protein Pancakes

Zutaten (2 Portionen):

- 6 Eier
- 6 Messlöffel Proteinpulver nach Wahl
- 8 EL Mandelmilch (zuckerfrei)
- 1 Prise Zimt
- Toppings: was das Herz begehrt

Zubereitung:

Die Eier mit dem Proteinpulver mischen und so viel Milch hinzufügen bis eine teigige Konsistenz erreicht ist. Eine Prise Zimt dazu und nach Wahl Schoko Drops oder frische Heidelbeeren einrühren.

In einer Pfanne Kokosöl oder Butter erhitzen und mit einem Schöpflöffel kleine Pancakes ausbacken. Sie sind bereit zum Wenden, wenn sie kleine Blasen werfen.

Die fertigen Pancakes zum Warmhalten in den Ofen legen.. Das Ganze nach Belieben mit Nussmus, zuckerfreiem Sirup, Beeren, Nüssen oder Kokos Chips garnieren und warm servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN