

Protein Pancakes

- 60g Mehl
 - 25g Proteinpulver
 - etwas Backpulver
 - 1 Ei
 - 100ml Milch
 - Süßstoff nach Geschmack
 - 1 Prise Salz
 - Wasser zur gewünschten Konsistenz
1. Milch und Proteinpulver miteinander vermischen, dass keine Klümpchen vorhanden sind.
 2. Alle anderen Zutaten hinzufügen und miteinander vermischen (Mehl und Backpulver durchsieben).
 3. Wenn es zu trocken ist Wasser hinzufügen (wenn es die Kalorien erlauben geht natürlich auch mehr Milch).
 4. Ca. 1EL Teig pro Pancake auf der Pfanne verteilen und anbraten, anschließend wenden.

