

High protein pancakes

Πάνκεικς πρωτεΐνης



ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ:

- 2 μπανάνες λιωμένες
- 2 αυγά, χτυπημένα
- 1/2 κούπα σκόνη βανίλιας πρωτεΐνης (ορού γάλακτος ή φυτικής προέλευσης)
- Μια πρέζα κανέλα και αλάτι
- 1/2 κουταλάκι σούπας μπέκινγκ παουντερ
- 1 κουτ. γλυκού λάδι για το τηγάνι



Συνοδευτικά :

Αμυγδαλοβούτυρο ή οποιοδήποτε άλλο βούτυρο
Μέλι

Κανέλα

Φρέσκα φρούτα ή μαρμελάδα ή σως σοκολάτας (συνταγή και στο blog μου)

Οδηγίες :

1. Ανακατέψτε μαζί τις λιωμένες μπανάνες, τα αυγά, τα μπαχαρικά και τη σκόνη πρωτεΐνης μέχρι να ομογενοποιηθούν .
2. Προσθέστε το μπεικινγ.
3. Τοποθετήστε το τηγανακι σε μέτρια φωτιά με λίγο λάδι. Μόλις το τηγάνι είναι ζεστό, προσθέστε μια μεγάλη κουταλιά του μείγματος στο τηγάνι και περιμενετε για 2-3 λεπτα.
4. Μόλις οι τηγανίτες αρχίσουν να έχουν στην επιφάνεια τους φυσαλίδες, γυρίστε τες. Μαγειρέψτε για περίπου 1 λεπτό από κάθε πλευρά, ανάλογα με το πόσο ζεστό είναι το τηγάνι.
5. Σερβίρετε τα παν-κεικς ζεστα με συνοδευτικά της επιλογής σας.

Ingredients

- 2 bananas, mashed
- 2 eggs, whisked
- 1/2 cup vanilla protein powder (whey or plant based)
- Pinch of cinnamon and salt
- 1/2 tsp backing powder
- 1 tsp olive oil for the pan

Toppings:

Almond butter or any nut butter

Honey

Cinnamon

Fresh fruits or chia seed jam (recipe also in my blog)

Directions:

1. Mix together bananas, eggs, spices and protein powder until well combined.
2. Add the backing powder

3. Place a pan over medium heat. Grease the pan with a bit of oil. Once pan is hot, add a large spoonful of the pancake mixture to the pan, about 3-5 inches wide.
4. Once the pancakes begin to bubble, flip them. Cook for about 1 minute each side, depending how hot the pan is.
5. Regrease the pan, as needed.