Proteinpannekaker



Ingredienser

♥ 2 egg
♥ 3 eggehviter
♥ 2 ss havregryn
♥ 100 g cottage cheese

Servering:
♥ lett syltetøy
♥ friske bær

Fremgangsmåte

Bland alle ingrediensene sammen i en skål.

Spray en teflonstekepanne med litt formfett og hell i røren. Stek pannekaken på svak til middels varme til den er helt gjennomstekt.

Del pannekaken opp i to-tre deler og legg på asjetten din. Server med lett syltetøy og friske bær!

Tips

♥ Det er ikke noe sukker i denne røren, så jeg synes man bør ha litt syltetøy i tillegg til friske bær for å få god smak. Alternativt kan du tilsette litt sukrin eller annen kalorifattig sukker i røren før steking.

♥ Proteinpannekaken må steke en stund for å bli helt gjennomstekt. Pass derfor på at du ikke har for sterk varme.

♥ Merk at dette er en pannekake som smaker nokså annerledes enn vanlige **Pannekaker** som du selvsagt også finner flere varianter av her på Det søte liv. Selv synes jeg Proteinpannekaken smaker mer som en omelett, men uansett er smaken god! Se også oppskrift på **Grove proteinlapper med cottage cheese**.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/proteinpannekaker