



**SCHNELL.  
EINFACH.  
GESUND.**

## PROTEIN PANCAKES

### ZUTATEN

2 Bio-Eier, 3 EL Chiasamen, 90 g Bio-Proteinpulver (geschmacksneutral), 45 g Haferflocken, 2 Bananen, 250 ml Wasser (Reis- oder Nussmilch geht auch; dann nur 2 EL Chiasamen), Kokosöl zum Anbraten

### ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit dem Pürierstab zerkleinern oder in den Mixer geben und schaumig rühren.
2. Pfanne vorheizen (Stufe 7). Gib alle 60 Sekunden ein paar Tropfen Wasser auf die Pfanne, um zu sehen, ob sie heiß genug ist. Wenn die Tropfen springen, ist die Pfanne heiß genug.
3. Etwas Kokosöl in die Pfanne geben und warten, bis es zerlaufen ist. Gut verteilen.
4. Soviel Teig in die Pfanne geben, dass es einen handgroßen Fladen ergibt.
5. Sobald der Teig überall Blasen wirft, vorsichtig mit dem Pfannenwender am Rand rundherum lockern und dann vorsichtig wenden.

