



Ingredienser

Dej

- 6 æg
- 2 dl kokosmælk
- 1 dl peanutbutter
- 30 g smagsneutralt proteinpulver
- 1/2 dl sukrin gold
- 6 spsk. kakao
- 2 spsk. FiberHUSK®
- 2 tsk. bagepulver

Jordbærskyr

- 2 dl skyr
- 4 dl frosne jordbær
- 1 banan
- Korn fra en stang vanilje
- Lidt stevia eller anden sødning

Choko-Pandekager m jordbær-skyr 16 små

Pandekager

Alle ingredienserne blendes sammen, og dejen hviler 5 minutter, så fibrene får mulighed for at suge væske til sig. Er dejen for tynd, tilsættes lidt ekstra FiberHUSK®.

Pandekagerne steges i lidt fedtstof som små klatter.

Jorbærskyr:

Alle ingredienser blendes med stavblenderen og serveres straks.