



Protein Pancakes

- 2 Eier
- 1 reife Banane (bringt natürliche Süße & Aroma)
- 30 g RINGANA SPORT protein
- 40 g Haferflocken oder Hafermehl
- 1 TL Backpulver
- 60–80 ml Milch oder Pflanzendrink

Zubereitung

- Banane zerdrücken, Eier einrühren.
- Proteinpulver, Haferflocken & Backpulver dazugeben.
- Milch ergänzen, bis eine cremige Konsistenz entsteht.
- 5 Minuten quellen lassen – macht die Pancakes schön fluffig.
- In einer leicht gefetteten Pfanne auf mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Optional für mehr Geschmack:

- ½ TL Vanille oder Zimt
- 1 TL Honig / Agavendicksaft / Ahornsirup
- Beeren, Kakao, Nusstmus als Topping