

FRASIGA PROTEINVÅFFLOR



Du behöver (ca 4 våfflor)

1 dl havregryn
1 dl proteinpulver (gärna vaniljsmak)
1 ägg
1,5 dl mjölk
1 tsk bakpulver
1-2 tsk matfett till gräddning

Förslag på tillbehör:

Färska bär/frukt
Jordgubbssylt utan tillsatt socker
Vaniljkvarv eller keso

- Blanda och mixa alla ingredienser med en stavmixer eller matberedare.
- Hetta upp ett våffeljärn. Pensla det med lite matfett och grädda våfflorna gyllenbruna.
- Servera med dina favorittillbehör och ät direkt!

Näringsinnehåll för hela satsen

Energi 410 kcal Protein 38 g Kolhydrater 33 g Fett 13 g