

Recept Eiwitrijke Carrot Cake Pancakes (1 portie)

Benodigdheden

Pannenkoeken:

40 gr Fijne havermout

120 ml (Amandel) melk

1 Ei | 15 gr Eiwitpoeder (naar keuze, ik gebruikte vanille whey)

75 gr Wortel julienne

Snuf Kaneel

Snufje Zout

Topping:

100 gr Griekse yoghurt 0% vet

Vanille essence (dopje)

15 gr Walnoten

Bereidingswijze

- Meng alle ingredienten voor de pannenkoeken in een grote kom. Voeg de wortel als laatste toe.
- Bak het beslag in een beetje olie/boter in een pan op laag vuur. Je kunt zelf bepalen of je een grote of een paar kleinere pannenkoeken wil bakken.
- Wacht tot de bovenkant van het beslag in de pan droog is en draai dan om.
- Maak de topping door de Griekse yoghurt met het dopje vanille essence te mengen.
- Garneer de pannenkoeken met de topping en walnoten.



Calorieën en macronutriënten

480 kcal | Eiwit: 38 gr | Koolhydraten: 36 gr | Vet: 19 gr