



UMAMI
(OG SØD)



BANANPANDEKAGE

2 stk.

1 lille banan
1 knivspids salt
1 æg
½ dl mel
1 fl. Nutridrink Compact Protein (banan)
En klat smør

Bananen moses og blandes sammen med ægget og proteindrikken. Mel og salt tilsættes og det hele piskes sammen til dejen har en lind konsistens. En klat smør smeltes på panden og pandekagerne steges et par minutter på begge sider ved høj varme. Kan serveres med sirup.

Forberedelsestid: ca. 10 min.

Energifordeling pr. portion (2 pandekager):

Energi 415,7 kcal. (1745,9 kJ)

Protein 12,5 g

Kulhydrat 55,4 g

Fedt 15,4 g