





## Proteinowe pancakes

 w.pisarek

Polecane na: [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 25 min

 1 porcja

### Składniki:

odżywka białkowa - 30 g  
skyr waniliowy - 150 g  
mąka pszenna - 20 g  
jajko - 1 szt.  
oliwa z oliwek - 5 g

banan - 1 szt.  
czekolada gorzka - 10 g  
borówki - 15 g  
migdały - 10 g

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do miski wsypujemy: mąkę, odżywkę białkową.

**KROK 2:** Następnie dodajemy: skyr waniliowy, rozgniecionego banana oraz jajko.

**KROK 3:** Wszystko blendujemy na gładką masę.

**KROK 4:** Rozgrzewamy patelnię dodając łyżeczkę oliwy z oliwki i smażymy masę na małe placuszki. Gdy się zarumienią z każdej strony ściągamy z patelni.

**KROK 5:** Układamy na talerzu i posypujemy gorzką czekoladą, migdałami oraz borówkami.