



RECEPT

– Eiwitrijke bananenpannenkoeken

Deze speciale pannenkoeken zijn ontzettend lekker – én binnen 10 minuten klaar!

recept

EIWITRIJKE
BANANENPANNENKOEKEN
VOOR NA JE
KRACHTTRAINING

Voor een goed herstel na je krachttraining is het belangrijk om voldoende eiwitten te eten. Gelukkig hoeft dit helemaal niet saai te zijn want dit pancake recept is ontzettend lekker én binnen 10 minuten klaar. Naast dat de bananenpannenkoeken rijk aan eiwitten zijn, bevatten ze ook nog eens een portie gezonde vetten door de pindakaas. Dit zorgt voor een nog beter herstel. Eet smakelijk!

INGREDIËNTEN

- 1 grote banaan
- 3 eieren
- 1 grote schep pindakaas
- 1 schepje eiwitpoeder (vanille)
- 2 el. yoghurt (naturel)
- 1 handje verse bessen

BEREIDINGSWIJZE

- 1. Doe de banaan, pindakaas, eieren en het eiwitpoeder in een blender en mix tot een glad beslag.
- 2. Giet wat beslag in een pan met antiaanbaklaag. Het mengsel bakt vrij snel aan, dus houd de pannenkoeken goed in de gaten. Bak ongeveer 30 seconden en draai 'm daarna om. Herhaal stap 2 tot je beslag (goed voor 4-5 pannenkoekjes) op is.
- 3. Hoewel de pannenkoeken op zichzelf al vrij vullend zijn, kun je ze nog wel iets zoeter maken met wat yoghurt en een handje verse bessen.