

Questbar Serie: Banane Protein Pancakes Rezept



Nährwertangaben

Angaben pro Pancake

Kalorien	243 kcal
Protein	20.9g
Kohlenhydrate	23.5g
Fett	6.3g
Ballaststoffe	8.6g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für 3 Banane Protein Pancakes:

- 1 Banane
- 1 Ei
- 1 [Questbar Banana Nut-Muffin](#)
- 90 ml Milch (fettarm)
- 70g Eiweiß vom Ei
- 55g Instant Haferflocken
- 20g [Bio Whey Protein](#)
- 20ml [kalorienfreier Walden Farms Pancake Syrup](#)
- 3g [Bio Kakao](#)
- 1 Prise [Bourbon Vanille](#)

Zubereitung der Banane Eiweiß Pancakes:

Das Backrohr auf 170° Celsius vorheizen.

Den [Questbar Riegel](#) für 5 Minuten auf einem Backpapier bei 170° ins Backrohr geben. Alternativ für ca. 30 Sekunden in die Mikrowelle geben. Der Riegel sollte im Anschluss weich sein.

Instant Haferflocken, [Bio Whey Protein](#), Bio Kakao und Bourbon Vanille in eine große Schüssel geben und vermischen.

Fettarme Milch, ein Ei und zwei Eiweiß vom Ei dazu geben und mit einem Schneebesen alles gut vermischen und glatt rühren.

1/3 der Mischung in einer Pfanne für ca. 4-5 Minuten anbraten. Wenden und die andere Seite nochmal 4-5 Minuten anbraten.

Die Banane und den aufgeweichten Questbar in kleine Stücke schneiden. Den fertigen Pancake mit Bananen- und Questbarstücken belegen und etwas [kalorienfreien Walden Farms Pancake Syrup](#) darüber gießen. Fertig sind leckere und gesunde Banane Protein Pancakes. Wir empfehlen zu den Pancakes den [100% natürlichen GymTea](#).

Guten Appetit und bleib fit!



Produktempfehlung für die Protein Pancakes: