



PROTEIN PANCAKES

Protein Pancakes zijn een ideale manier om eens op een andere manier voldoende eiwitten te consumeren. Deze formule bevat 36% hoogwaardige eiwitten (whey en kippenei) en havermout als complexe koolhydraatbron. Gewoon met water of melk in een shaker, krachtig schudden en je deeg is klaar. Ideaal als tussenmaaltijd of een leuk alternatief op een recovery shake.

Gebruik: 50g poeder oplossen in 100mL water of melk in een shaker. Na krachtig schudden is het deeg klaar en kan het worden afgebakken met een weinig vetstof in een heel hete pan.

