MALÝ NÁSTROJ PRO TEBE

High protein pancakes



60g	9g	44g	499
BÍLKOVINY	TUKY	SACHARIDY	KCAL

Těsto

- Kousek banánu
- 1/2 balení skyru
- 100g bílků
- 25g mouky
- 25g proteinu
- Špetka soli
- Perníčkové koření
- Kypřící prášek

Krém

- 1/2 skyru
- 10g proteinu
- 10g mandlového/ arašídového krému
- Troška vody
- Lesní ovoce na ozdobu
- 10g medu na ozdobu

lenkajezova@gmail.com · @lenkajezova