

## Tvarohové palačinky

Ingredience na 1 porci:

- ¼ hrnku mletých ovesných vloček
- ¼ hrnku tvarohu
- ½ odměrky syrovátkového proteinu (příchuť dle vlastních preferencí)
- ½ hrnku vaječných bílků
- Kokosový olej
- Ozdoba: Zakysaná smetana, banán, pistáciová proteinová pasta

Postup:

V misce nejprve smícháme ovesné vločky s tvarohem, poté přisypeme syrovátkový protein a na závěr vmícháme bílky. Palačinky opečeme na kvalitní pánvi potřené trochou kokosového oleje dozlatova z obou stran. Před podáváním potřeme zakysanou smetanou a pistáciovou pastou.

Nutriční hodnoty na 1 porci:

- 269 kcal
- Bílkoviny 35g
- Sacharidy 23g
- Tuky 3g

