

Pönnukökur

4 skammtar , 24 litlar pönnukökur eða 8 stórar.

Innihald:

4 dl	Loprofin mjólk
3 msk.	Bráðið smjörlíki
2 tsk	Egglíki
180 g	Loprofin mix
1 tsk.	Salt
½ tsk.	Lyftiduft
1 msk.	Smjörlíki til steikingar

Aðferð:

1. Setjið Loprofin mjólk og smjörlíki í skál..
 2. Bætið við þurrefnum og látið deigið standa í 10 mínútur.
 3. Hitið pönnuna vel.
 4. Setjið 1 msk. af smjörlíki á pönnuna og hellið um ½ dl af pönnukökudeiginu á pönnuna.
 5. Steikið þar til báðar hliðar eru brúnaðar.
 6. Þegar næsti deigskammtur er settur á pönnuna þarf ekki að bæta við smjörlíki.
- Má bera fram, með próteinskertum ís og ferskum ávöxtum.

Úr uppskriftinni fást (24 stk.): 1000 kcal/ 4200 kj, 2 g protein
Hver pönnukaka (1 stk): 42 kcal/176 kj, 0,09 g protein

Verkefni: Setjið inn próteininnihald í 100 g: