




Glow & Strong Recept



Cottage Cheese Pannenkoeken

met aardbeien & chocolade saus



-  Rijk aan eiwitten
-  Snel & makkelijk
-  Helpt cravings verminderen

“Simpele recepten voor vrouwen
die slank, sterk & stralend willen blijven.”

@barbaragandolfi_fit

Waarom ik mijn dag start met eiwitten



Ondersteunt een strak en gespierd lichaam



Helpt cravings later op de dag verminderen



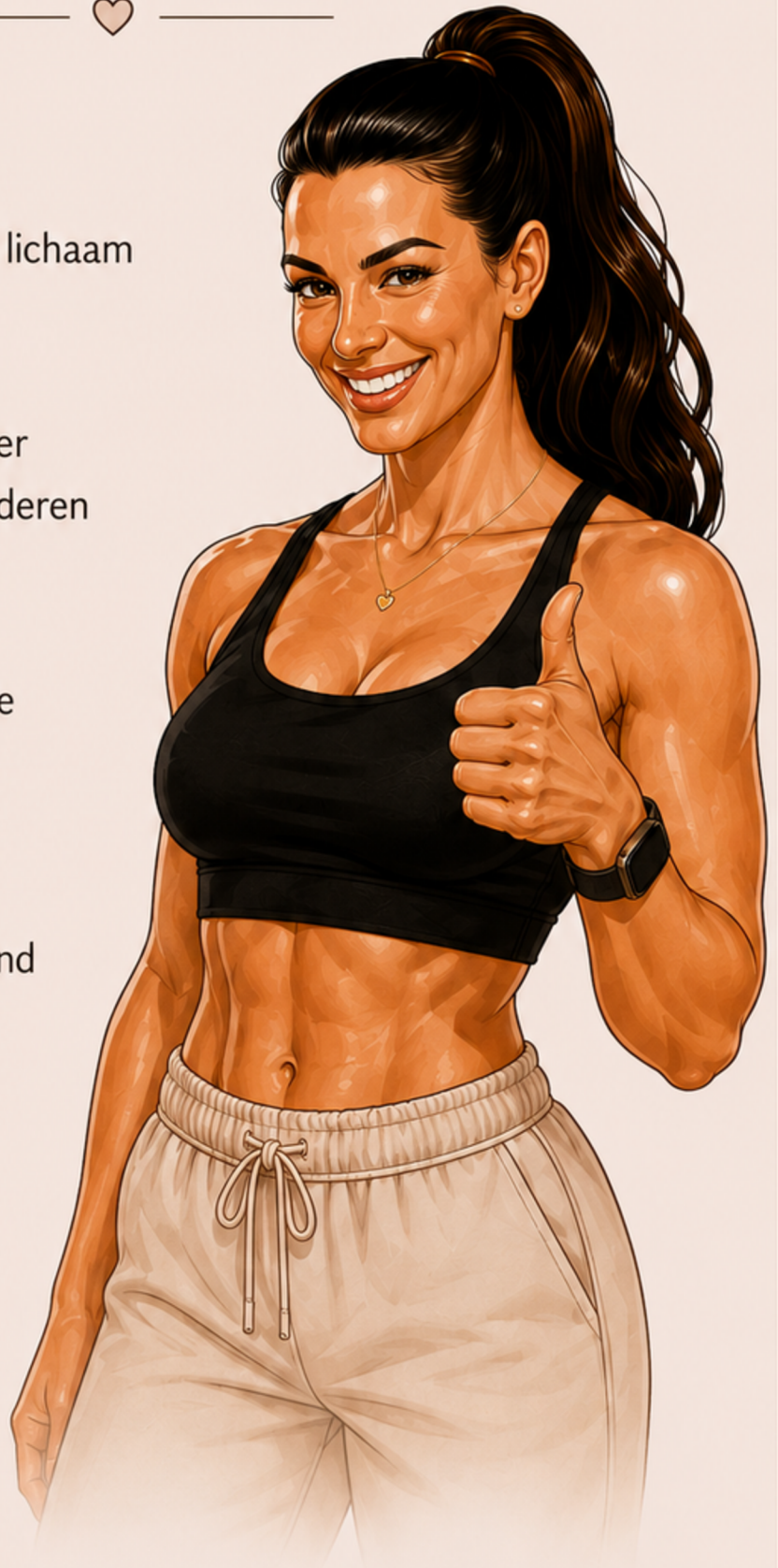
Zorgt voor stabiele energie



Ondersteunt gezond ouder worden



Helpt herstel na het trainen



Het recept



Ingrediënten :

- 45g proteïne blend
- 1 wit van ei
- 30g cottage cheese
- 80ml ongezoete amandelmelk
- snuifje bakpoeder



Bereiding



1

Mix alle ingrediënten goed door elkaar tot een glad beslag.



2

Verhit een pan met 4 compartimenten en spray licht in met bakspray.



3

Verdeel het beslag gelijk over de 4 vakken van de pan.



4

Laat de pannenkoeken 4 a 5 minuten garen op laag vuurtje.



5

Draai ze voorzichtig om en bak nog 2–3 minuten.



Lekker met:

- ♥ 100g 0% vet cottage cheese
- ♥ Verse blauwe bessen
- ♥ Stukjes appel
- ♥ Zero chocolade saus

