



## Protein Pancake

Bilik » Dapur | Ahad, 24 Oktober 2010 20:55

**Penulis : septyawaty**

### Bahan

- # 1\2 cup quaker oat meal.
- # 1\2 cup air panas (untuk oatmeal)
- # 1 scoop bubuk/tepung protein rendah carbohidrat (pisahin).
- # 1\4 cup putih telur.
- # 1\4 tsp cinamon\kayu manis (untuk rasa).
- # Almond extrac (secukupnya).
- # Almond butter, blueberry.

### Cara Membuat

- # Campur oatmeal dengan air panas, kocok, lalu diamkan beberapa menit hingga mengental.
- # Campur bubuk/tepung protein dengan putih telur, lalu campurkan dengan oatmeal-nya. Sambil diaduk, masukan kayumanis dan almond extract.
- # Masak di atas wajan panas yang sudah diolesi PAM cooking spray.
- # Hiasi dengan blueberry dan selai almond (bisa diganti sesuai selera).