

Pancake proteici con FLAKBAAX e ISOBAAX



FITBAAX





FITBAAX



Una colazione soffice, golosa e veloce da preparare: prova i pancake FITBAAX e trasforma pochi ingredienti in un inizio di giornata tutto da gustare.



La ricetta che fa per te

Ingredienti per 1 porzione

- 50 g di FLAKBAAX Instant Oat Flakes
- 20–25 g di ISOAAX Isolate Whey Protein
- 1 uovo
- 80–100 ml di latte o bevanda vegetale
- ½ cucchiaino di lievito per dolci
- Cannella o vaniglia a piacere
- Frutta fresca per completare
- Yogurt greco o skyr come topping, facoltativo
- Un cucchiaino di crema 100% frutta secca, facoltativo

Come prepararli

1. Versa FLAKBAAX, ISOAAX e il lievito in una ciotola.
2. Aggiungi l'uovo e circa 80 ml di latte o bevanda vegetale.
3. Mescola fino a ottenere un composto cremoso e senza grumi. Se risulta troppo denso, aggiungi poco latte alla volta.
4. Scalda una padella antiaderente a fuoco medio-basso.
5. Versa una piccola quantità di impasto formando uno o più pancake.
6. Cuoci per circa 1–2 minuti, finché iniziano a comparire delle bollicine in superficie.
7. Girali delicatamente e completa la cottura dall'altro lato.
8. Servili con frutta fresca, yogurt greco o un topping a tua scelta.



FITBAAX