

Herbalife banan o choklad kaka! (ca 10 bitar)

Blanda i en bunke!

8 toppade msk F1 chokladpulver.

8 strukna msk PPP personligt protein.

2 msk kakao.

½ dl socker

2 dl havregryn

1 dl rapsolja

Mosa 1 st banan.

Vispa 4 ägg hårt med 1 msk socker.

Blanda i banan och de vispade ägg

Tillsist tillsätt 2 tsk bakpulver och ½ tsk salt blanda ordentligt.

Häll upp i ungsäker form in i ugnen 30 min på 175 grader.

Njut till örtdryck som ett nyttigt gott mellan mål.

Innehåller per portion:

10 gram protein

15 gram kolhydrater

10 gram fett

2 gram fibrer

250 kcal