



Protein Pancakes

EINKAUFLISTE

- ☐ 2EL Magerquark.....
- ☐ 2EL gemahlene Mandeln.....
- ☐ 1TL Backpulver.....
- ☐ 2EL Proteinpulver.....
- ☐ 1 Schuss Milch.....
- ☐ 2 Eier.....
- ☐
.....
- ☐
.....
- ☐
.....
- ☐
.....
- ☐
.....
- ☐
.....
- ☐
.....