

Restitutionsbrød/kage

Mangler du også ind imellem noget nemt at kunne spise efter træning? Hvor du er sikker på at du får godt med protein og kulhydrat. Så kan du bage denne kage/dette brød.

Vil du have et endnu større indtag af protein, end hvad æggehviderne giver dig kan du komme 100 gr. proteinpulver i og tage 80 gr havregryn ud.

Jeg elsker kanel, så derfor er der en masse i denne opskrift, men er du knap så pjattet med det som mig, bruger du bare den mængde der passer dig!

9 stk alm. størrelse banan

6 stk æggehvide

250 gr grovvalset havregryn

100 gr hvedeklid

2 tsk med top bagepulver

2 tsk strøgen natron

3 spsk ægte kanel(bruger du alm kanel så skær ned til 1 spsk)

1 dl Skyr, Ymer, Cheasy, A38 eller hvad du har i køleskabet

½ tsk salt

Havregryn, banan, æggehvide og hvedeklid blandes til bananer er helt moset.

Lad det trække min. 1 time

Resten blandes i og bages ved 175 gr i 45-60 min. mærk efter med en kniv. Dækkes evt med bagepapir til sidst så den ikke bliver for mørk i toppen.

Den kan fryses.