



Banaani-proteiiniletu on herkullinen ja erittäin ravitseva "sallittu herkku". Voit nauttia siitä, niin aamu, - kuin iltapalallakin, se on helppo ottaa evääksi ja jos tavoitteesi on pudottaa painoa, niin tällä herkuttelu on elimistöllesi pikemminkin palvelus, kuin synti!

Vinkki: Jos haluat letusta hieman mehukkaamman, niin älä paista aivan kaikkea taikinaa vaan jätä aavistus talteen. Paistettuasi letun voit kaataa tuon säästäväsi taikinan kastikkeeksi letun ja marjojen päälle. Näin saat letustasi ehkä jopa vielä entistä herkullisemman. Kannattaa kokeilla ripotella valmiin letun päälle myös pähkinöitä, manteleita ja siemeniä. Näin saat kätevästi samassa paketissa niin lisää makua, kuin niitä hyviä rasvojakin!

Ainekset / 1 annos

- 4 kananmunan valkuaista
- 1 banaani
- 30g heraproteiinijauhetta makusi mukaan
- 1tl kookosöljyä / voita paistamiseen
- 150g marjoja letun päälle

Valmistus

- Erottele kananmunanvalkuaiset ja kaada ne tehosekoittimeen.
- Kuori banaani ja mittaa 30g heraproteiinia ja lisää ne tehosekoittimeen.
- Surauta taikina tasaiseksi
- Laita paistinpannulle n. 1tl kookosöljyä / voita
- Paista lettua muutama minuutti molemmin puolin paistinpannalla miedolla lämmöllä
- Lisää letun päälle vielä 150g lempi marjojasi ja herkullinen proteiinilettusi on valmis nautittavaksi