HIGH PROTEIN PANCAKES WHEY + CASEIN + EGG

F **Recommandation:** Mélangez 50 g de préparation pour crêpes avec 50 à 75 ml d'eau froide, puis remuez à l'aide d'un batteur à main ou d'un fouet jusqu'à obtenir une pâte lisse. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle antiadhésive. Versez ensuite un peu de pâte à crêpes dans la poêle. Faites cuire les crêpes des deux côtés à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Une portion de 50 g permet de réaliser une grande crêpe ou 2 à 3 petites crêpes. Dégustez **PANCAKE MIX** comme en-cas riche en protéines, comme substitut de repas ou comme délicieux dessert protéiné. **Ingrédients :** Concentré de protéines de **lactosérum**, protéines de **lait**, édulcorants (maltitol, xylitol), **œufs** en poudre, farine complète d'**épeautre** (une variété de **blé**), inuline, épaississant (gomme de guar), amidon modifié (distarch adipate acétylé), poudre à lever (hydrogénocarbonate de sodium, diphosphate disodique), sel marin, arôme, amidon de maïs, émulsifiant (lécithine de **soja**, lécithine de tournesol). Peut contenir des graines de **sésame** et d'**autres fruits à coque. Préparation pour pancakes protéinés. Avec édulcorants. Saveur : Neutre.** Non ouvert et conservé au sec, à consommer de préférence avant / N° de lot : voir au dos. **+** contient naturellement du sucre

IT **Raccomandazione:** Mescolare 50 g di preparato con 50-75 ml di acqua fredda e amalgamare con uno sbattitore manuale o una frusta fino a ottenere un composto omogeneo. Scaldare un po' d'olio in una padella antiaderente. Versare quindi un po' di pastella nella padella. Cuocere i pancake su entrambi i lati a fuoco medio fino a doratura. Una porzione da 50 g è sufficiente per un pancake grande o 2-3 pancake piccoli. Gustate **PANCAKE MIX** come spuntino ricco di proteine, come sostituto di un pasto o come delizioso dessert proteico. **Ingredienti:** Concentrato di proteine del siero di **latte**, proteine del **latte**, edulcoranti (maltitolo, xilitolo), **uova** in polvere, farina integrale di **farro** (una varietà di **grano**), inulina, addensante (gomma di guar), amido modificato (distarch adipato acetilato), agenti lievitanti (idrogenocarbonato di sodio, difosfato disodico), sale marino, aromi, amido di mais, emulsionanti (lecitina di **soia**, lecitina di girasole). Può contenere **semi di sesamo** e **altra frutta a guscio**. **Preparato per pancake proteici,. Con edulcoranti. Gusto: Neutro.** Non aperto e conservato in luogo asciutto, da consumarsi preferibilmente entro / N. lotto: vedi in fondo. **+** contiene zuccheri naturali

ES **Recomendación:** Mezcla 50 g de la mezcla para tortitas con 50-75 ml de agua fría y remueve con una batidora de mano o unas varillas hasta obtener una masa homogénea. Calienta un poco de aceite en una sartén antiadherente. A continuación, vierte un poco de masa para tortitas en la sartén. Cocina las tortitas por ambos lados a fuego medio hasta que estén doradas. Una ración de 50 g da para una tortita grande o para 2-3 tortitas pequeñas. Disfruta de **PANCAKE MIX** como tentempié rico en proteínas, como sustituto de una comida o como un delicioso postre proteico. **Ingredientes:** Concentrado de proteína de **suero**, proteína de **leche**, edulcorantes (maltitol, xilitol), huevo en polvo, harina integral de **espelta** (un tipo de **trigo**), inulina, espesante (goma guar), almidón modificado (adipato de distarch acetilado), gasificante (hidrogenocarbonato de sodio, difosfato disódico), sal marina, aroma, almidón de maíz, emulsionante (lecitina de **soja**, lecitina de girasol). Puede contener semillas de **sésamo** y **otros frutos secos**. **Mezcla para panqueques proteicos. Con edulcorantes. Sabor: Neutro.** Sin abrir y conservado en un lugar seco. Fecha de consumo preferente/N.º de lote: véase la parte inferior. **+** contiene azúcares de origen natural

CZ **Doporučení:** Smíchejte 50 g směsi na palačinky s 50–75 ml studené vody a ručním mixérem nebo metličkou rozmíchejte do hladka. Na nepřilnavé pánvi rozehřejte trochu oleje. Poté na pánev nalijte trochu těsta na palačinky. Palačinky opékejte z obou stran na středním plameni do zlatohnědé barvy. Z 50 g směsi vyjde jedna velká palačinka nebo 2–3 malé palačinky. **Složení:** Koncentrát syrovátkové **bílkoviny**, mléčná **bílkovina**, sladidla (maltitol, xylitol), vaječný prášek, celozrnná špaldová **mouka** (druh **pšenice**), inulin, zahušťovadlo guarová guma, modifikovaný škrob (acetylovaný distarchadipát), kypřicí látky (hydrogenuhličitan sodný, difosforečnan disodný), mořská sůl, aroma, kukuřičný škrob, emulgátor (**sójový** lecitin, slunečnicový lecitin). Může obsahovat **sezamová semínka** a **jiné ořechy**. **Směs na přípravu proteinových palačinek, s sladidly. Příchuť: Neutrální.** Neotevřené a skladované v suchu, spotřeba do / č. šarže: viz spodní strana. **+** obsahuje přirozeně cukr

4 250031 330058

Ungeöffnet und trocken aufbewahrt, mindestens haltbar bis/Lot-Nr.: siehe Boden. Not opened and stored dry best before/Lot-Nr.: see bottom.

12 Portionen / Servings
Portions / Porzioni / Raciones

all-stars.de

all stars

PANCAKE PROTEIN-MIX

NO SUGAR ADDED+
HIGH PROTEIN & FIBRE



Serviervorschlag

600g | **NEUTRAL** FLAVOR

12 Servings

NÄHRWERTANGABEN / SUPPLEMENT FACTS
INFORMATIONS NUTRITIONNELLES / INFORMAZIONI NUTRIZIONALI / INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	pro/per 100g	pro/per Portion (50g)*
Energie/Energy/Énergie/Energia/Energía	1411kJ/334kcal	705kJ/167kcal
Fett/Total Fat/Gras/Grasso/Grasa	3,5g	1,7g
davon gesättigte Fettsäuren/Of which Saturates Acides gras saturés/Acidi grassi saturi/Ácidos grasos saturados	2,0g	1,0g
Kohlenhydrate/Total Carbohydrates Glucides/Carboidrati/Hidratos de carbono	20,8g	10,4g
davon Zucker/Sugar/Sucre/Zucchero/Azúcar	3,0g	1,5g
davon mehrwertige Alkohole/Of which Poyols dont les Polyols/di cui Polioli/de los cuales Polioles	9,0g	4,5g
Ballaststoffe/Fibre/Fibra	10,1g	5,1g
Eiweiss/Protein/Proteína/Proteine/Proteína	53,7g	26,8g
Salz/Salt/Sel/Sale/Sal	3,50g	1,70g
Natrium/Sodium/Sodio	1396mg	698mg

* 50g Pulver / powder in 50 – 75ml Wasser / water

D **Verzehrempfehlung:** 50g Pulver mit 50 bis 75ml kaltem Wasser mischen und mit einem Handrührgerät oder Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Anschliessend den Teig in die Pfanne geben. Den Pancake bei mittlerer Hitze von beiden Seiten gut durchbacken, bis er goldbraun ist. Eine 50g Portion ergibt einen großen oder 2 bis 3 kleine Pancakes. Geniesse **PANCAKE MIX** als eiweissreiche Zwischenmahlzeit, als Mahlzeitenersatz oder als leckeres Protein-Dessert. **Zutaten: Molken**eiweiss-Konzentrat, **Milch**eiweiss, Süssungsmittel (Maltit, Xylit), **Hühnerei**-Eiweisspulver, **Dinkel**vollkornmehl (eine **Weizen**art), Inulin, Verdickungsmittel (Guarkernmehl), modifizierte Stärke (acetyliertes Distärkeadipat), Backtriebmittel (Natriumhydrogencarbonat, Dinatriumdiphosphat), Meersalz, Aroma, Maisstärke, Emulgator Lecithine (**Soja**, Sonnenblumen). Kann Spuren von **Sesamsamen** und **Schalenfrüchten** enthalten. **Backmischung zur Herstellung von Protein-Pancakes. Mit Süssungsmitteln. Geschmack: Neutral.**

UK **Recommendation:** Mix 50 g of baking mixture with 50 to 75ml cold water and stir with a hand mixer or whisk until smooth. Heat some oil in a coatd pan. Then pour some pancake batter into the pan. Bake the pancakes on both sides at medium heat until golden brown. A 50g portion makes one large pancake or 2 to 3 small pancakes. Enjoy **PANCAKE MIX** as a protein-rich snack, as a meal replacement or as a delicious protein dessert. **Ingredients: Whey**protein concentrate, **milk** protein, sweetener (maltitol, xylitol), **egg** powder, wholemeal **spelt** flour (a type of **wheat**), inulin, thickener guar gum, modified starch (acetylated distarch adipate), raising agent (sodium hydrogen carbonate, disodium diphosphate), sea salt, flavour, corn starch, emulsifier (**soy** lecithin, sunflower lecithin). May contain **sesame seeds** and **other nuts**. **Baking mix for protein pancakes. With sweeteners. Flavor: Neutral.**

+ enthält von Natur aus Zucker / contains naturally ocurring sugars

Art.-Nr. 3005 08/26
Inhalt / Content
600 g e

Hergestellt für: ALL STARS Fitness Products GmbH, Bachstrasse 99
DE-82380 Peißenberg, Hotline +49 8803/637 40, www.all-stars.de
Importeur CH/FL: ICM, Wirtschaftspark 31, Postfach 55, 9492 Eschen/FL