





Omlet jaglano-kokosowy

 stopaa

Polecane na: [desery](#), [lunchbox](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki jaglane - 4 łyżka
wiórki kokosowe - 2 łyżka
nasiona chia - 1 łyżka

jajko - 1
miód - 1 łyżeczka
mleko (opcjonalnie) - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki wymieszałam. Wyszło dość gęste więc dolałam odrobinę mleka. Smażyłam na rozgrzanej patelni po ok 5 min z każdej strony