




## Omlet migdałowo-kokosowy z chia i ostropestem


 stopaa

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

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

jajko - 1 szt.

mąka migdałowa bio - 1 łyżka

nasiona chia bio - 1 łyżka

ostropest mielony - 1 łyżeczka

mąka kokosowa - 1 łyżka

olej kokosowy - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Jajko roztrzepać z mąką migdałową, dodać chia i ostropest. Dodałam odrobinę gorącej wody, by nasiona chia lekko spęczniały. Na koniec dodać płaską łyżkę mąki kokosowej. Jeśli będzie zbyt rzadkie należy powoli i z uwagą dosypywać mąkę kokosową, gdyż szybko sprawia że "ciasto" gęstnieje.

Smażyć na oleju kokosowym przez ok 4 min z każdej strony.

Ja zjadłam z kremem czekoladowo-orzechowym "ciokokrem" i bananem. Pycha!