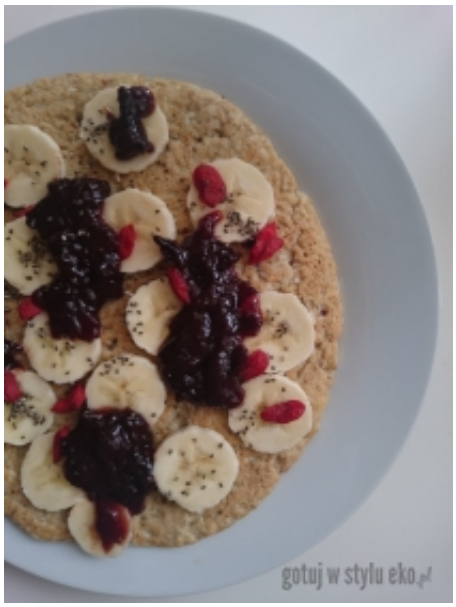

Omlet owsiano-kokosowo-orzechowy

stopaa

Polecane na: **ciasta, desery, lunchbox, śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 1/2 szklanka
- wiórki kokosowe - 3 łyżka
- orzechy laskowe - 1 garść
- jajko - 1 szt.
- olej kokosowy - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane, wiórki kokosowe i orzechy zalałam wodą na noc, gdyż następnego dnia rano robiłam z nich mleko roślinne. Myślę jednak że spokojnie można składniki zalać do ich poziomu i odczekać chwilę aż lekko zmiękną. Następnie wszystkie składniki zblendować, dodać jajko, wymieszać i smażyć na rozgrzanej patelni przez ok 5 min pod przykryciem.

Ja zjadłam z powidłami śliwkowymi własnej roboty, bananem, nasionami chia i jagodami goji.