





## Omlet owsiano-migdałowo-orzechowy

 stopaa

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

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

płatki owsiane - 2 łyżka  
mąka migdałowa - 2 łyżka  
orzechy włoskie - 2 garść

mleko - trochę  
jajko - 1 szt.  
olej kokosowy (do smażenia) -

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Orzechy zblendować lub w inny sposób rozdrobnić. Wszystkie składniki wymieszać, mleka dolać tak by masa miała konsystencję odrobinę gęstszą niż na naleśniki. Wylać na rozgrzaną patelnię i smażyć ok 5 min z każdej strony.