





Omlet owsiano-orzechowy


 stopaa

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

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

jajko - 1

płatki owsiane - 2 łyżka

orzechy włoskie i laskowe - 2 garść banan - 1/2 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Orzechy drobno posiekać, a banana rozgnieść. Wszystkie składniki wymieszać i odstawić na chwilę, aby płatki lekko zmiękły. Smażyć na rozgrzanej patelni ok 5 min z każdej strony.