Omlet owsiano-orzechowy z chia

stopaa

Polecane na: **lunchbox, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane (bezglutenowe) - 2 łyżka
- nasiona chia - 1 łyżka
- jajko - 1 szt.
- orzechy włoskie - 1 garść
- miód - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane i nasiona chia zalać gorącą wodą aby zmiękły (mniej więcej do ich wysokości)

KROK 2: W międzyczasie zblendować lub posiekać orzechy.

KROK 3: Gdy płatki i nasiona ostygną dodać wszystkie składniki i wymieszać (gdyby było zbyt rzadkie, można zagęścić mąką orzechową lub inną)

KROK 4: Smażyć na patelni na rozgrzanym oleju kokosowym po ok 5 min z każdej strony