Omlet owsiany z chia, bio nutellą i czereśniami

stopaa

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

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 3 łyżka
- nasiona chia bio - 1 łyżka
- jajko - 1 szt.
- krem czekoladowo-orzechowy bio - trochę
- czereśnie ze słoika - trochę
- wiórki kokosowe - trochę
- olej kokosowy - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane i nasiona chia zalać gorącą wodą, tak by je tylko przykryła. Gdy płatki wsiąkną wodę wymieszać z jajkiem i dodać odrobinę mleka jeśli jest zbyt gęste. Smażyć na rozgrzanej patelni na oleju kokosowym po ok 5 min z każdej strony.
Zjeść z ulubionymi dodatkami. U mnie z kremem "cioko krem" (smakuje jak nutella, bardzo polecam) i czereśniami ze słoika.