





Omlet owsiany z chia i otrębami

 stopaa

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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane - 2 łyżka
nasiona chia - 2 łyżka
jajko - 1 szt.

syrop klonowy - 1 łyżeczka
otręby granulowane (u mnie o smaku żurawiny) - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane i nasiona chia zalewamy gorącą wodą. Gdy ostygną dodajemy otręby, jajko i syrop klonowy. Wszystko mieszamy i smażymy ok 5 z każdej strony na oleju kokosowym. Ja zjadłam z domowym masłem orzechowym i syropem klonowym :)