




## Omlet sernikowy

 Z kuchnią na pieńku

Polecane na: [śniadanie](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

### Składniki:

|                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| Biały ser twarogowy półtłusty - 125 g | Aromat pomarańczowy - - kilka kropel   |
| Jajka - 2 szt.                        | Odżywka białkowa waniliowa - - torebka |
| Mąka pszenna - 65 g                   | Olej - - trochę                        |
| Erytrytol - 30 g                      | Kiwi - - trochę                        |
| Proszek do pieczenia - 1 łyżeczka     | Mandarynka - 0,5 szt.                  |
| Mleko - 1 łyżka                       |  |

### Dodatkowe info:

Omlet jest bardzo sycący, można dodać do niego inne swoje ulubione dodatki - owoce, bakalie, sosy, jest świetny na śniadanie, czy nawet w ramach deseru.

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do miski przełożyć biały ser, dosypać do niego mąkę, erytrytol (ilość można indywidualnie regulować, dać mniej lub więcej), proszek do pieczenia oraz wbić jajka, dolać mleko i kilka kropel aromatu pomarańczowego. Dodać także białko, nie jest to warunek konieczny, czy składnik niezbędny, ale dzięki odżywce omlet będzie dostarczał więcej białka, odżywka nada też przyjemny waniliowy posmak. Wszystkie składniki umieszczone razem w misce wymieszać ręcznie, ja wymieszałam za pomocą widelca. Patelnię popsikać olejem lub posmarować olejem za pomocą pędzelka. Na dobrze rozgrzaną patelnię wylać serową masę. Smażyć omlet na bardzo małej temperaturze z obu stron. Jak przelałam omlet z miski na patelnię to smażyłam go najpierw pod przykryciem, pod pokrywką, potem jak omlet się ściął przekręciłam go na drugą stronę posiłkując się talerzem i jeszcze chwilę smażyłam. Usmażony z obu stron omlet przełożyłam na talerz i na jego wierzchu ułożyłam plastry kiwi i cząstki mandarynki tak w ramach dekoracji i smacznego witaminowego dodatku.