





## Omlet z płatkami owsianymi i orzechami włoskimi

 stopaa


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

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

jajka - 2 szt.

płatki owsiane - 2 łyżka

orzechy włoskie - duża garść

miód - 1 łyżeczka

olej kokosowy - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Rozdrobniłam orzechy, a następnie ubiłam białka. Do białek dodałam żółtka i miód, następnie płatki owsiane i orzechy. Wymieszałam i smażyłam na niewielkiej ilości oleju przez ok 5 min z każdej strony.