Bezglutenowy omlet amarantusowo-kokosowy :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Żółtka - 2 szt.
- Białka - 3 szt.
- Skrobia kukurydziana - 2 łyżka
- Mąka amarantusowa - 2 łyżka
- mąka migdałowa - 1 łyżka
- Wiórki kokoswe - 1 łyżka
- Jogurt grecki lekki - 2 łyżka
- Proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczka
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- dodatki: masło migdałowe - 1 łyżka
- dodatki: banan - 1 szt.
- dodatki: Gorzka czekolada 90% - 1 kostka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka ubić na sztywną pianę.

KROK 2: Pozostałe składniki zmiksować (bez dodatków i oleju kokosowego).

KROK 3: Następnie dodać białka i delikatnie zamiksować.

KROK 4: Na patelni rozgrzać olej kokosowy. Wylać masę. Zmniejszyć ogień. Przykryć pokrywką i smażyć ok. 3 minut. Następnie przewrócić na drugą stronę i smażyć kolejne 3 minuty.

KROK 5: Podawać z masłem migdałowym, bananem i gorzką czekoladą. Pycha! Smacznego :)