Białkowy wegański omlet z kremem i malinami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- białko słonecznikowe - 4 łyżka
- płatki owsiane - 3 łyżka
- mąka owsiana - 2 łyżka
- inulina - 2 łyżka
- banan - 1 szt.
- mleko owsiane - 1 i 3/4 szklanka
- maliny - 2 garść
- kasza kuskus - 4 łyżka
- płatki migdałowe - 1 łyżka
- syrop z agawy - 1 łyżka

Dodatkowe info:

By urozmaicić smak omleta wybrałam maliny, ale póki co mamy jeszcze spory wybór owoców sezonowych, także możecie zaszaleć! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zblendwać ze sobą białko słonecznikowe, płatki, mąkę, inulinę, banana oraz 1 szklankę mleka. Omlety smażyć na suchej teflonowej patelni z obu stron.

KROK 2: Kuskus zalać pozostałym wrzącym mlekiem i odstawić pod przykryciem do wchłonięcia całego płynu, po czym zblendować na krem.

KROK 3: Gotowe omlety podać z kremem, malinami, polane syropem z agawy oraz posypane prażonymi płatkami migdałowymi.