Biszkoptowy FIT omlet pomarańczowy z piekarnika - bezglutenowy, najlepszy! :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **ciasta, desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- jaja - 3 szt.
- mąka owsiana - 40 g
- mąka ryżowa - 40 g
- proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczka
- sok z pomarańczy - 60 ml
- cukier kokosowy - 2 łyżka
- skórka otarta z całej pomarańczy i cytryny -
- olej kokosowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Rozgrzej piekarnik na 180*C.
Żółtka oddziel od białek. Białka ubij na sztywną pianę z odrobiną soli, a żółtka ubij z cukrem.
Do ubitych żółtek dodaj mąkę ryżową, owsianą, proszek do pieczenia, sok z pomarańczy i skórkę z pomarańczy. Całość dokładnie zmiksuj.
Teraz dodaj ubite białka i delikatnie zamiksuj.
Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Przelej masę. Patelnie wstaw do piekarnika (patelnia musi być przeznaczona do pieczenia w piekarniku). Omlet powinien piec się 15 minut.
Gotowy lekko podważ i wysuń na talerz. Obsyp skórką z cytryny.