Biszkoptowy omlet żytni z sosem borówkowym :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Mąka żytnia - 20 g
- Mąka pszenna - 20 g
- Mleko - 1 łyżka
- Jajka - 2 szt.
- Proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka
- Ksylitol / miód - 1 łyżeczka
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- Jogurt naturalny - 100 g
- Borówka / jagoda - 100 g
- Siemię lniane mielone - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Puszysty i bardzo sycący omlet z pysznym jagodowym sosem :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Żółtka oddziel od białek.

KROK 2: Wymieszaj mąkę, odżywkę białkową, mleko, żółtka, proszek do pieczenia.

KROK 3: Białka ubij na sztywną pianę. Delikatnie wymieszaj z masą.

KROK 4: Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Wylej masę, przykryj pokrywką i smaż po ok. 2 minuty z każdej strony.

KROK 5: Podawaj z sosem borówkowym (zblenduj jogurt z borówkami. Dodaj siemię lniane, wymieszaj. Po kilku minutach Twój sos stanie się gęsty i kremowy :) i ulubionymi owocami i ziarenkami :)