





## Czekoladowy omlet jaglany

 stopaa

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

### Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

płatki jaglane - 3 łyżka  
nasiona chia - 1 łyżka  
jajko - 1  
kakao prawdziwe - 1 łyżka

miód - 2 łyżeczka  
mleko roślinne - trochę  
gorąca woda - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Płatki i nasiona zalałam gorącą wodą i wymieszałam. Gdy zrobiły się miękkie dodałam miód, kakao, jajko i ponownie wymieszałam. Masa wyszła dość gęsta, więc dolałam odrobinę mleka (ok 1/3 szklanki). Smażyć na rozgrzanej patelni, na małym ogniu pod przykryciem. Ok 6 min z jednej strony, gdy obróciłam pozostawiłam bez pokrywy i smażyłam ok 3 minuty. Jeśli lubicie słodkie rzeczy polecam dodać odrobinę więcej substancji słodzącej.