Daktylowy omlet z gruszką :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 30 g
- płatki jaglane - 30 g
- daktyle suszone - 20 g
- proszek do pieczenia - 1 łyżeczka
- jaja - 1 szt.
- mleko - 50 ml
- gruszka mała - 1 szt.
- olej kokosowy - 1/2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki z daktylami zmiel/zblenduj na możliwie jak najbardziej bezgrudkowy pyłek. Następnie wymieszaj z pozostałymi składniki.
Obierz gruszkę, pokrój w małą kostkę, przełóż do masy i dokładnie wymieszaj.
Na patelni rozgrzej olej i wlej masę. Smaż na średnim ogniu, pod przykryciem przez ok. 4 minuty, aż na wierzchu pojawi się dużo pęcherzyków. Następnie ostrożnie przewróć omleta na drugą stronę i smaż jeszcze ok. 3 minuty.
Podawaj z wybranymi dodatkami, choć sam smakuje równie pysznie. Ja posmarowałam go masłem z orzechów nerkowca, które rozmieszałam z odrobiną mleka sojowego, aby nabrało odpowiedniej, nieco płynnej konsystencji.