# FIT jogurtowy omlet borówkowy

healthy-dreams

Polecane na: **desery, jednogarnkowe, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

## Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

- białka jajka - 2 szt.
- jogurt naturalny - 2 łyżeczka
- borówki - 2/3 szklanka
- ksylitol - 1 łyżeczka
- lubione owoce: u mnie borówki + czarna porzeczka - 1 do smaku

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* białka, jogurt i ksylitol ubijamy razem na gładką masę (prawie piankę) - przelewamy do pojemnika, który przystosowany jest do używania w mikrofali

*KROK 2:* na ubite białka rozrzucamy borówki- zamykamy pojemnik i umieszczamy na 4min w mikrofali

*KROK 3:* gotowego omleta przekładamy na talerzyk - możemy go zgiąć w pół- ja tak zrobiłam całość posypujemy ulubionymi owocami