Gryczany omlet z kakaowym kremem :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

kasza gryczana niepalona - 60 g
nasiona chia - 1 łyżka
cukier kokosowy - 1 łyżka
napój roślinny - 50 ml
proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka
jaja - 2 łyżka
olej kokosowy - 1 łyżeczka

KREM Z AWOKADO: -
awokado - 1/2 szt.
kakao - 1 łyżeczka
nektar kokosowy - 1 łyżka
masło orzechowe - 1 łyżeczka
napój roślinny - 50 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę gryczaną wraz z nasionami chia zmiel w Nutribullet używając ostrza do mielenia. Białka oddziel od żółtek. Białka ubij na pianę, a żółtka utrzyj z cukrem kokosowym.
Do utartych żółtek dodaj zmieloną kaszę i nasiona, proszek do pieczenia oraz mleko. Zmiksuj
Teraz dodaj ubite białka i delikatnie zamiksuj.

KROK 2: Na patelni rozgrzej olej kokosowy, wlej masę, uformuj łyżką okrągły placek, zmniejsz ogień, przykryj pokrywką i smaż ok. 3 minuty. Czynność powtórz z drugiej strony.

KROK 3: Przygotuj krem miksując wszystkie składniki w Nutribullet, jednak używając już standardowego ostrza.

KROK 4: Gotowy omlet posmaruj przygotowanym kremem kakaowym oraz opcjonalnie posyp zmielonymi w Nutribullet migdałami