




Kanapka śniadaniowa z płatków owsianych

 Bożena1960

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

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 2 porcje

Składniki:

twaróg półtłusty - 100 g

płatki owsiane (najlepiej górskie) - 300 g

jajka - 2 szt.

sól i pieprz świeżo mielony - - do smaku

serek kanapkowy do posmarowania - 1/2 opakowanie
liście sałaty - 2 szt.

plastry szynki - 2 szt.

ogórek zielony - 1/2 szt.

Dodatkowe info:

Kanapka przygotowana z płatków owsianych, jajek oraz twarogu półtłustego. Obłożona sałatą zieloną, szyneczką oraz ogórkiem zielonym, dodatkowo posmarowana serkiem kanapkowym. Jest szybka, prosta w przygotowaniu, ale też bardzo smaczna. Kanapka może być pożywnym smacznym śniadaniem czy na kolację, albo można ją zabrać do pracy. Polecam

Sposób przygotowania:

KROK 1: Twaróg przełożyć do miski, dodać płatki, jajka, sól oraz pieprz i wymieszać do połączenia składników. Twaróg można rozgnieść widelcem jeżeli wolicie.

KROK 2: Opiekacz elektryczny wyłożyć papierem do pieczenia, posmarować delikatnie olejem i rozłożyć przygotowaną masę.

KROK 3: Następnie zamknąć i zapiekać do zbrązowienia. Otworzyć wyjąć i przestudzić.

KROK 4: Posmarować serkiem, rozłożyć liście sałaty, szynki i plastry ogórka zielonego.

KROK 5: Przekroić na pół i złożyć w kanapkę.