



Mega puszysty omlet z puree z dynii :)

 Zdrowie na języku

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Jajko - 2 szt.

Białko - 1 szt.

Mąka pszenna / pszenna
pełnoziarnista - 2 łyżka

Cukier waniliowy - 1 łyżeczka

Puree z dyni - 2 łyżka

Olej - 1 łyżeczka

Jogurt naturalny - 2 łyżka

Banan - 0,5 szt.

Maliny - 1 garść

Dodatkowe info:

Omlet wyszedł bardzo puszysty, grubutki, bardzo aksamitny i kremowy, nie opada po przełożeniu na talerzyk :) Uwaga, jest bardzo sycący, ale jest też bardzo pyszny, więc bez obaw - nic się nie zmarnuje :D W razie czego można zmniejszyć troszkę proporcję poszczególnych składników :D

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka oddzielić od żółtek. Białka ubić na sztywną pianę, a żółtka zmiksować z cukrem waniliowym.

KROK 2: Do żółtek dodać puree z dyni i zmiksować.

KROK 3: Następnie dodać mąkę i ubite białka. Miksować na małych obrotach do połączenia się składników.

KROK 4: Na patelni rozgrzać łyżeczkę oleju. Wlać masę, zmniejszyć ogień, przykryć pokrywką i smażyć po 3 minuty z każdej strony.

KROK 5: Podawać z jogurtem i ulubionymi owocami :)