





Omlet bananowy bez jajek z polewą z odżywką białkową

 Zdrowie na języku

Polecane na: [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

mąka owsiana - 30 g

mąka ryżowa - 30 g

chia - 1 łyżeczka

dojrzały banan - 1 szt.

mleko roślinne - 100 ml

proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka

olej kokosowy do smażenia -
trochę

odżywka - białko roślinne - 12,5 g

woda - 5-6 łyżka

kakao - 1/2 łyżeczka

sproszkowane daktyle - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miski wsyp mąkę owsianą i ryżową, dodaj rozgniecionego widelcem banana oraz pozostałe składniki (oprócz oleju kokosowego). Dokładnie wymieszaj, odstaw na 5 minut, aby ciasto nieco zgęstniało.

Na patelni rozgrzej olej kokosowy, wlej masę na omlet. Smaż na średnim ogniu, pod przykryciem.

Przewróć na drugą stronę, kiedy pojawią się pęcherzyki i smaż jeszcze kilka minut.

Przygotuj sos mieszając odżywkę z wodą, kakao i proszkiem daktylowym.

Gotowy omlet udekoruj np. owocami i polej przygotowanym sosem proteinowym.