Omlet jaglany z owocami i miodem

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- omlet: jajka - 2 szt.
- omlet: płatki jaglane - 4 łyżka
- omlet: banan - 1 szt.
- omlet: cynamon - 1 szczypta
- omlet: olej sezamowy - 1 łyżeczka
- dodatki: jogurt naturalny - 80 g
- dodatki: jabłko - 1 szt.
- dodatki: pomarańcza - 1 szt.
- miód z kwiatów pomarańczy - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Spora dawka witamin gwarantowana! ;)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka oddzielić od żółtek, a następnie ubić je na sztywna pianę.

KROK 2: Banana zblendować z żółtkami i delikatnie wmieszać ubite białka.

KROK 3: Do całości delikatnie wmieszać płatki jaglane oraz cynamon. Na patelni rozgrzać olej i wyłożyć masę- smażyć z obu stron.

KROK 4: Jabłko zblendować z jogurtem, omleta podawać z musem, kawałkami pomarańczy oraz miodem.