Omlet konopny na bogato

wegeweda

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka konopna - 2 łyżka
- mąka kukurydziana - 1 łyżka
- mąka orkiszowa pełnoziarnistej - 2 łyżka
- soda - 1/2 łyżeczka
- zmielone siemię lniane - 1 łyżeczka
- ocet jabłkowy - 1 łyżeczka
- mleko konopne - 1/2 szklanka
- masło orzechowe - 1 łyżka
- woda (opcjonalnie) - 2 łyżka
- olej kokosowy do smażenia - trochę
- dowolne owoce, bakalie i przyprawy, np.: kiwi, banany, orzechy włoskie, rodzynki, kakao, cynamon - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wszystkie składniki na omlet wymieszaj w misce. Na patelni o niewielkiej średnicy rozgrzej łyżkę oleju kokosowego. Wylej omlet na patelnię i smaż na małym ogniu z obu stron, aż się zrumieni. Możesz przykryć patelnię na chwilę pokrywką, aby omlet doszedł w środku i ciasto nie było surowe.

KROK 2: Gotowy omlet zdejmij z patelni i połóż na talerz. Na jednym stronie układaj dowolne pokrojone owoce, bakalie, posyp ulubionymi przyprawami. Złóż omlet na pół! Smacznego!