




Omlet migdałowy


 stopaa

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

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

jajka - 2
mąka migdałowa - 3 łyżka
miód - do smaku
Dodatki: banan - 1

Dodatki: jagody goji - garść
Dodatki: morwa biała - garść
Dodatki: krem czekoladowo-
orzechowy bio - trochę
olej kokosowy - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka ubić na sztywną pianę, dodać miód i chwilę ubijać. Dodać żółtka i wymieszać. Na koniec dodać mąkę migdałową i na małych obrotach wymieszać z pianą. Smażyć na oleju kokosowym ok 5 min z każdej strony. Podać z ulubionymi dodatkami