Omlet owsiano-kokosowy z superfoods

stopaa

Polecane na: **lunchbox, śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 2 łyżka
- chia - 1 łyżka
- ostropest plamisty (mielony) - 1 łyżeczka
- baobab sproszkowany - 1 łyżeczka
- jajko - 1
- mąka kokosowa - 1 łyżka
- olej kokosowy - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki owsiane, chia, ostropest i baobab wymieszałam i zalałam gorącą wodą. Gdy płatki zmiękły i ostygły dodałam jajko, wymieszałam. Na patelni rozgrzałam pół łyżeczki oleju kokosowego i przed wylaniem masy dodałam do niej mąkę kokosową. Szybko przelałam, by masa całkiem nie zgęstniała.