





## Omlet owsiano-migdałowy z chia


 stopaa

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

### Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

płatki owsiane - 2 łyżka

nasiona chia bio - 1 łyżka

mąka migdałowa bio - 1 łyżka

jajko - 1

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Do płatków owsianych dolać trochę wody. Następnie wszystkie składniki wymieszać. Gdyby było zbyt gęste dodać trochę wody/mleka. Smażyć na rozgrzanej patelni ok 3 min z każdej strony