





Omlet owsiano-migdałowy z cynamonem


 stopaa

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

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane - 3 łyżka
mąka migdałowa - 2 łyżka
jajko - 1 szt.

wiórki kokosowe - 1 łyżka
cynamon - trochę
ulubione dodatki: banan,
słonecznik... - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki i mąkę migdałową zalać wodą aby odrobinę zmiękły. Dodać wiórki kokosowe, cynamon, jajko i wymieszać. Smażyć na oleju kokosowym ok 5 min z każdej strony. Podać z ulubionymi dodatkami