





## Omlet owsiany z chia

 stopaa

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

Kuchnia (region): [arabska](#), [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

jajka - 2

płatki owsiane - 2 łyżka

nasiona chia - 1 łyżeczka

miód - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Białka ubijamy na sztywną pianę, następnie dodajemy miód i żółtka. Mieszymy. Dodajemy składniki suche, mieszamy i smażymy na rozgrzanej patelni na oleju kokosowym po ok 5 min z każdej strony