




Omlet owsiany z żurawiną

 Diana St

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

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

jaja - 2
płatki owsiane - 20 g
żurawina - 1 garść
banan - 1 szt.

nasiona chia - 1 łyżeczka
kakao - 1 łyżeczka
masło orzechowe - 1 łyżka
olej kokosowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka jaj ubijamy na sztywną pianę, dodajemy żółtka.

KROK 2: Rozgrzewamy olej kokosowy na patelni. Do masy dodajemy nasiona chia, kakao, płatki owsiane i połowę porcji żurawiny.

KROK 3: Omlet smażymy na patelni przez około 10 do 15 minut (w zależności od patelni).

KROK 4: Podajemy omlet posmarowany masłem orzechowym, z bananem i żurawiną.