# Omlet owsiany

foodmania

Polecane na: **desery, śniadanie**

## Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

- płatki owsiane - 3 łyżka
- jajka - 2 szt.
- stevia - 1 łyżeczka
- jogurt naturalny - 2 łyżka
- mandarynki - 1 szt.
- cynamon - 1 szczypta
- płatki migdałowe - 1 łyżeczka

## Dodatkowe info:

Szybka i sycąca propozycja na śniadanie lub podwieczorek!

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Płatki namoczyć w gorącej wodzie, a następnie zblendować z żółtkami jaj i stevią.

*KROK 2:* Białka ubić na sztywną pianę i delikatnie wmieszać w masę.

*KROK 3:* Smażyć na teflonowej patelni z obu stron, pod przykryciem.

*KROK 4:* Podawać z jogurtem naturalnym, oprószonym cynamonem z mandarynką i płatkami migdałowymi.