



## Omlet szarlotkowy

 Zdrowie na języku

Polecane na: [śniadanie](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

mąka z pszenicy durum - 60 g

jajko - 1 szt.

mleko - 50 ml

jabłko - 1 szt.

proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka

ksylitol - 1 łyżeczka

cynamon - 1/2 łyżeczka

olej - 1 łyżeczka

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Jabłko obierz i pokrój w drobną kostkę.

Wymieszaj z pozostałymi składnikami.

Na patelni rozgrzej olej, wylej masę, przykryj pokrywką i smaż na średnim ogniu przez ok.

5 minut.

Następnie przewróć na drugą stronę i smaż już bez przykrycia ok. 3 minuty.

**KROK 2:** Podawaj z ulubionymi dodatkami

- u mnie posiekane migdały oraz powidła śliwkowe (dodałam później, więc nie widać na zdjęciach).