Omlet z mąką wysokobłonnikową i figami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min

1 porcja

Składniki:

- omlet: jajko - 1 szt.
- omlet: banan - 1 szt.
- omlet: mleko ryżowe - 1/2 szklanka
- omlet: mąka owsiana wysokobłonnikowa - 5 łyżka
- omlet: olej z pestek winogron - 1 łyżeczka
- dodatki: awokado dojrzałe - 1/2 szt.
- dodatki: karob - 1 łyżeczka
- dodatki: mleko ryżowe - 2 łyżka
- dodatki: miód - 1/2 łyżeczka
- dodatki: borówki - trochę trochę
- dodatki: kruszone ziarna kakao - trochę trochę
- dodatki: suszone figi - trochę trochę
- dodatki: masło kokosowe - trochę trochę

Dodatkowe info:

Pomysł na sycące śniadanie!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Olej rozgrzej na patelni, pozostałe składniki zblenduj na gładką masę i wylej na patelnię – omlet smaż z obu stron.

KROK 2: Awokado zblenduj z mlekiem ryżowym, miodem i karobem – gotowy omlet posmaruj powstałym musem.

KROK 3: Podawaj z borówkami, suszonymi figami, ziarnami kakao i masłem kokosowym.