# Omlet z mąki z czerwonej soczewicy

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **lunchbox, przystawki i przekąski, śniadanie**

## Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

## Składniki:

- omlet: jajko - 1 szt.
- omlet: olej ryżowy - 1 łyżeczka
- omlet: mleko ryżowe - 1/2 szklanka
- omlet: mąka z czerwonej soczewicy - 1/3 szklanka
- dodatki: czarnuszka - trochę trochę
- dodatki: pomidor - 1/2 szt.
- dodatki: ogórek kiszony - 1 szt.
- dodatki: kapusta pekińska - trochę trochę
- dodatki: seler naciowy - 1 kawałek
- dodatki: hummus paprykowy - 1 łyżka

## Dodatkowe info:

Pełen roślinnego białka, pożywny, sycący i pyszny!

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Wszystkie składniki na omleta zblenduj ze sobą.

*KROK 2:* Masę usmaż na rozgrzanym oleju pod przykryciem (z obu stron).

*KROK 3:* Gotowy omlet posmaruj hummusem i podaj z dodatkami.