





Omlet z ziarnami

 stopaa

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

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

płatki owsiane - 3 łyżka
zmielony ostropest plamisty - 1 łyżka
słonecznik - 1 łyżka

migdały (u mnie płatki) - 1 łyżka
jajko - 1 szt.
miód - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zalałam gorącą wodą, by zmiękły. Gdy wsiąknęły większość wody wrzuciłam pozostałe składniki i wymieszałam. Gdyby było za rzadkie można dodać odrobinę mąki. Smażyłam na rozgrzanej patelni po ok 5 min z każdej strony.