Omlety owsiane

Na widelcu

Polecane na: **śniadanie**

Kuchnia (region): **polska**

Warto wiedzieć:

15 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

- płatki owsiane - 3 łyżka
- jajko - 1 szt.
- sól - 1 szczypta
- cukier - 1 łyżeczka
- dżem pomarańczowy - 2 łyżeczka
- olej rzepakowy - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wbijam do miseczki białko, ubijam je z odrobiną soli na sztywną pianę.

KROK 2: Płatki owsiane zalewam do ich poziomu wrzątkiem, w drugiej szklance mieszam żółtko z cukrem.

KROK 3: Delikatnie dodaję płatki i żółtko do białek i mieszam tak by płatki rozłożyły się równomiernie.

KROK 4: Delikatnie dodaję płatki i żółtko do białek i mieszam tak by płatki rozłożyły się równomiernie.

KROK 5: Porcja: 1 gruby omlet