Otrębowy omlet z owocami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Otręby pszenne - 25 g
- Jajka - 2 szt.
- Proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka
- Mleko - 50 ml
- Ksylitol / miód - 1 łyżeczka
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- Jogurt naturalny - 2 łyżka
- Banan - 1/2 szt.
- Jagody / Borówki - garść
- Ziarna słonecznika / pestki dyni -

Dodatkowe info:

Otrębowy omlet jest puszysty i delikatny, o takiej jakby "puchatej" strukturze. Omlety same w sobie są proste w przygotowaniu, a dodatek świeżych owoców sprawia, że stają się one pełnowartościowym posiłkiem, np. śniadaniem :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Żółtka oddziel od białek.

KROK 2: Wymieszaj otręby, mleko, żółtka, proszek do pieczenia i słodzidło. Odstaw na kilka minut, aby otręby lekko napęczniały.

KROK 3: Białka ubij na sztywną pianę. Delikatnie wymieszaj z masą.

KROK 4: Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Wylej masę, przykryj pokrywką i smaż po ok. 2 minuty z każdej strony. Podawaj z ulubionymi dodatkami, np. jogurtem naturalnym, owocami i ziarenkami :)