Owsiany bezglutenowy omlet z pastą orzechową :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- jaja - 2 szt.
- mąka owsiana bezglutenowa - 50 g
- proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka
- ksylitol - 1 łyżeczka
- olej kokosowy - 1 łyżeczka
- pasta z orzechów laskowych z kakao - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka oddziel od żółtek. Białka ubij na pianę, a żółtka utrzyj z ksylitolem na puszystą masę.

KROK 2: Do żółtek dodaj mąkę i proszek do pieczenia. Zmiksuj. Teraz dodaj białka i delikatnie zamiksuj.

KROK 3: Na patelni rozgrzej olej kokosowy, wylej masę i rozprowadź po patelni. Przykryj pokrywką, zmniejsz lekko ogień i smaż ok. 3 minuty. Czynność powtórz z drugiej strony.
Gotowy omlet posmaruj pastą z orzechów laskowych z kakao.