Owsiany omlet jogurtowy z twarożkiem kakaowo-bananowym :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Jajka - 2 szt.
- Płatki owsiane / mąka owsiana - 2 łyżka
- Proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka
- Mleko - 1 łyżka
- Jogurt grecki - 2 łyżka
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka
- Banan - 1/2 szt.
- Twaróg chudy - 50 g
- Jogurt naturlany - 1 łyżka
- Kakao - 1 łyżeczka
- Maliny, jeżyny - garść

Dodatkowe info:

Omlet był niezwykle delikatny, mięciutki, niczym pianka. Mimo swojej lekkości syci na długo :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Żółtka oddziel od białek.

KROK 2: Wymieszaj mąkę bądź zmiel płatki owsiane, mleko, żółtka, proszek do pieczenia.

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.

KROK 5: Składniki na twarożek zblenduj, tj. banan, twaróg, kakao, jogurt. Gotowego omleta podawaj z owocami :) Smacznego!