




Pomarańczowo- kakaowe omleczki z twarożkiem i truskawkami

 definicjasmaku

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

Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

jajko - 2 szt.	olej kokosowy lub rzepakowy lub masło - 1 łyżka
mąka owsiana - 2 łyżka	biały ser - 3 łyżka
kakao - 1 łyżka	jogurt naturalny - 2 łyżka
ksylitol (lub miód, stewia, cukier) - 1 łyżeczka	sok z pomarańczy - 3 łyżka
sok z pomarańczy - 2 łyżka	skórka otarta z pomarańczy - 1 łyżeczka
skórka otarta z pomarańczy - 1 łyżeczka	miód (lub inne słodzidełko) - 1 łyżka
domowy ekstrakt pomarańczowy (opcjonalnie) - 1 łyżeczka	truskawki - 5-6 szt.
sól - 1 szczypta	kostka gorzkiej czekolady - 1-2

Dodatkowe info:

Cudownie puchate, intensywnie czekoladowe, pachnące pomarańczą, przełożone twarożkiem ze skórką pomarańczową i truskawkami, zwieńczone odrobiną gorzkiej czekolady - czyli krótko mówiąc omleczki niebiańskie. A nawet podwójnie niebiańskie, bo poza tym, że są rajem dla podniebienia to również są rajem dla naszej sylwetki :) Koniecznie je zróbcie! :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka oddzielamy od żółtek. Białka razem z solą ubijamy na sztywno. Cały czas miksujemy i dodajemy ksylitol oraz żółtka (po jednym). Po chwili dodajemy sok, skórkę i ekstrakt z pomarańczy.

KROK 2: Zmniejszamy obroty i dodajemy po łyżce kakao oraz mąkę owsianą.

KROK 3: Na patelni rozgrzewamy łyżeczkę oleju kokosowego lub innego o delikatnym smaku.

KROK 4: Wylewamy masę na patelnię, przykrywamy dużą pokrywką i smażymy 2-3 minuty aż omlet będzie miał ścięte boki. Ważne aby ogień nie był zbyt duży, bo wtedy omlet spali się od spodu.

KROK 5: Po tym czasie przekręcamy omlet na drugą stronę i smażymy jeszcze 1-2 minuty i ściągamy z patelni.

KROK 6: Przy pomocy szklanki lub metalowej obręczy wycinamy z niego 4 koła (u mnie o średnicy 8 cm) - pozostałe skrawki możemy w między czasie zjeść :D

KROK 7: Wszystkie składniki twarożku umieszczamy w miseczce i rozgniatamy widelcem.

KROK 8: Na talerzyku układamy kolejno
: omlecek, twarożek, pokrojona w plastry
truskawka, omlecek, twarożek, truskawki, starta
czekolada lub kilka groszków gorzkiej czekolady.