Proteinowy, wegański omlet owsiany :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mąka owsiana - 60 g
- białko roślinne waniliowe - 20 g
- nasiona chia - 1 łyżeczka
- proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka
- mleko - 100 ml
- woda gazowana - 50 ml

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki zmiel na mąkę - nie musi być ona bardzo gładka.
Następnie wymieszaj ją ze wszystkimi pozostałymi składnikami i odstaw na 5 minut, aby masa napęczniała.
Na patelni rozgrzej odrobinę oleju kokosowego, wlej masę i smaż z dwóch stron po ok. 5 minut.
Podawaj z masłem orzechowym i owocami.