Puszysty omlet z zarodkami i dyniowym puree :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- Jajka, małe S - 2 szt.
- Białka - 2 szt.
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1 łyżka
- Mąka żytnia razowa - 1 łyżka
- Zarodki pszenne - 1 łyżka
- Puree z dyni - 3 łyżka
- proszek do pieczenia - 1/3 łyżeczka
- Cukier z prawdziwą wanilią - 1 łyżeczka
- Olej kokosowy - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Białka ubij na sztywną pianę.

KROK 2: Żółtka utrzyj z cukrem waniliowym, dodaj pozostałe składniki. Zmiksuj. Następnie dodaj ubite białka i delikatnie zamiksuj.

KROK 3: Na patelni rozgrzej olej kokosowy. Wylej masę. Przykręć gaz, przykryj patelnie i smaż po ok. 3 minuty z każdej strony.
Podawaj z ulubionymi owocami :)

PS: Przepis na puree z dyni znajdziesz na moim koncie ;)