





## Pyszny bezglutenowy omlet twarogowo - ryżowy

 stopaa

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

### Warto wiedzieć:

 20 min

 łatwy

 1 porcja

### Składniki:

twaróg chudy - 2 łyżka  
płatki ryżowe - 1/2 szklanka  
mąka ryżowa - 3 łyżka  
jajko - 1 szt.

cukier - 1 łyżeczka  
mleko - 1/2 szklanka  
proszek do pieczenia - 1/2 łyżeczka  
sól - szczypta

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Płatki ryżowe zalewamy wrzątkiem i przykrywamy. Po kilku minutach odkrywamy i czekamy aż trochę wystygną.

**KROK 2:** Twaróg rozdrabniamy i łączymy wszystkie składniki.

**KROK 3:** Smażymy na małym ogniu na rozgrzanej patelni, dodałam kroplę oliwy z oliwek. Podajemy z ulubionymi dodatkami.