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.