





Szybki omlet z musli


 stopaa

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

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

banan - 1 szt.

musli - garść

słonecznik łuskany BIO - garść

płatki migdałowe - garść

mąka bezglutenowa - 4 łyżka

mleko - 1/2 szklanka

Dodatkowe info:

Gdy nasz banan jest dojrzały nie radzę dodawać żadnych słodzików, mój omlet bez niczego wyszedł bardzo słodki.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana rozgniatamy i dodajemy resztę składników, wszystko mieszamy. Smażymy na rozgrzanej patelni na oliwie z oliwek po 4-5 min z każdej strony.