Wegański, puszysty omlet z jabłkiem

wegeweda

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min

2 porcje

Składniki:

- mąka orkiszowa jasna - 1/2 szklanka
- mąka orkiszowa ciemna - 2 łyżka
- 1 łyżka zmielonego siemienia lnianego + 2 łyżki wody -
- napój migdałowy - 1/2 szklanka
- syrop klonowy - 2 łyżka
- ocet jabłkowy - 1 łyżeczka
- soda oczyszczona - 1/2 łyżeczka
- jabłko - 1 szt.
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- olej kokosowy - 1 + trochę łyżka
- woda - trochę
- Do dekoracji: Jagody goji, wiórki kokosowe, orzechy -

Sposób przygotowania:

KROK 1: W misce wymieszaj mąkę, sodę oczyszczoną, glut z siemienia lnianego, jedną łyżkę syropu klonowego, ocet jabłkowy, napój migdałowy. Na małej patelni z nieprzywierająca powłoką rozgrzej olej kokosowy. Przelej ciasto na patelnię i smaż z obu stron na złoty kolor. Na drugiej patelni rozgrzej trochę oleju koksowego. Jabłko obierz, usuń gniazda nasienne i pokrój w kostkę. Przełóż na patelnię i podpraż. Dodaj syrop, cynamon i odrobinę wody. Duś, aż jabłka będą miękkie. Omlet przełóż na talerz, udekoruj jabłkami, wiórkami kokosowymi, orzechami i jagodami. Smacznego!