

Fit Omlet



Autor: **kubcio197**
Przepisów: 1 Ocena: 12

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- 3 jaja
- 3 łyżki mąki owsianej
- 3 łyżki mleka
- 2 banany
- 1 łyżeczka kakao
- garść posiekanych migdałów
- garść posiekanych daktyli
- 1 łyżka oleju kokosowego

Sposób przygotowania:

- 1 W misce wymieszaj mąkę owsianą, mleko, kakao, migdały, daktyle i żółtka z jaj.
- 2 Jednego banana zblenduj, a jednego pokrój w drobną kostkę. Oba dodaj do reszty składników.
- 3 Białka ubij na sztywną pianę i dodaj do reszty składników. Lekko wymieszaj - jedynie do połączenia składników.
- 4 Całość smaź na rozgrzanej patelni z olejem kokosowym, pod przykryciem.
- 5 Omlet najlepiej smakuje na chłodno, podany z musem bananowym i posypany wiórkami kokosowymi.
Smacznego !!

Twoje notatki do przepisu: