

# Omlet z płatkami owsianymi.



Autor: **balbinka568**  
Przepisów: **184** Ocena: **3117**

 1-2 os.  15 min  łatwe  tanie

## Składniki:

- -Jajka - 1 szt
- -Płatki owsiane - 2 łyżki
- -Siemię lniane - 1 łyżeczka
- -Sól - szczypta

## Sposób przygotowania:

- 1 Z białka ubić sztywną pianę.
- 2 Żółtko wymieszać z resztą składników. Dodać do białka i wymieszać.
- 3 Smażyć na dobrze rozgrzanej patelni z obu stron.
- 4 Podawać z owocami.  
SMACZNEGO!

## Twoje notatki do przepisu: