

Fit omlet

Składniki

- 2 jajka
- 2 łyżki mąki żytniej
- 1 łyżka płatków owsianych

Przygotowanie

Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy na puszystą pianę.

Następnie dodajemy żółtka i ubijamy już na mniejszych obrotach.



Wsypujemy mąkę i płatki owsiane (opcjonalnie). Jeżeli chcemy aby nasz omlet był bardziej delikatny i puszysty możemy dodać odrobinę wody gazowanej lub mleka.



Mieszamy dokładnie i wylewamy na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju



Smażymy na małym ogniu z obydwu stron, aż ładnie się nam zarumieni.



Gotowy omlet podajemy z ulubionymi dodatkami., mogą to być na przykład: jogurt naturalny oraz świeże sezonowe owoce, rodzynki i płatki owsiane. W moim przypadku dodałam Skyr jagodowy i banany.

Smacznego!



- 2 jajka - 152 kcal
- 2 łyżki mąki żytniej - 90 kcal
- 1 łyżka płatków owsianych - 39 kcal
- Skyr Jagoda 80 g - 45 kcal

Razem:
326 kcal