



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Słodki omlet z kaszą jaglaną



Słodki omlet z kaszą jaglaną

★★★★★(3)

🕒 30 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

186 kcal / 1 porcję (82 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 226.49 kcal 11.32%	🥚 Białko 10.55 g 21.1%	🍞 Węglowod. 26.03 g 9.64%	🍷 Tłuszcze 9.23 g 13.19%	🌾 Błonnik 0.88 g 3.52%	GDA 11.32 %
---	--	---	--	--	------------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨🍳 Składniki

- Jaja kurcze surowe - 100g (2 sztuki)
- Kasza jaglana sucha - 45g
- Aromat waniliowy - 2g (½ łyżeczki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1. Ugotuj kaszę jaglaną według przepisu producenta zamieszczonego na opakowaniu produktu. Rozgrzej piekarnik do 170°C. Umyj i pokrój truskawki w plasterki lub ćwiartki.

KROK 2. Oddziel białka od żółtek, białka ubij na sztywną pianę. Kiedy białka będą już ubite, dodaj kilka kropel olejku waniliowego, kaszę, miód i żółtka. Delikatnie połącz wszystkie składniki z pianą używając najniższych obrotów miksera.

KROK 3. Gotową masę umieść na rozgrzanej i wysmarowanej masłem patelni. Na średnim ogniu podsmaż spód omleta przez 3 minuty, następnie włóż razem z patelnią do rozgrzanego piekarnika. Po 15 minutach wyjmij patelnię z omletem. Omlet możesz też zrobić bez użycia piekarnika, wystarczy, że delikatnie przewrócisz go na patelni.

KROK 4. Gotowy omlet przełóż ostrożnie na talerz, serwuj. Możesz posypać pudrem z ksylitolu.

**Możesz go udekorować świeżymi truskawkami.*

Smacznego!

