



## Mocno migdałowy omlet na słodko

★★★★★ (5)

20 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**533 kcal** / 1 porcję (266 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>200.56 kcal</b> 10.03%	Białko <b>9.08 g</b> 18.16%	Węglowod. <b>10.61 g</b> 3.93%	Tłuszcze <b>13.87 g</b> 19.81%	Błonnik <b>3.39 g</b> 13.56%	<b>GDA</b> <b>10.03 %</b>
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

### Składniki

- Jaja kurcze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka migdałowa - 50g (5 łyżek stołowych)
- Mleko migdałowe - 50g (¼ szklanki)
- Jabłko - 50g
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jajka rozbij i oddziel białko od żółtek. Żółtka wymieszaj z cukrem, mąką migdałową (jeżeli nie masz kupionej mąki, zmiel płatki migdałowe na pył) i mleczkiem migdałowym oraz dodaj cynamon.

**KROK 2:** Jabłko obierz i zetrzyj na tarce z grubymi oczkami, zostaw kilka plasterków do dekoracji.

**KROK 3:** Białka jaja ubij na sztywną pianę. Wymieszaj delikatnie masę z żółtek z ubitym białkiem. Dodaj jabłko i wymieszaj.

**KROK 4:** W zależności od sposobu obróbki, zapiekaj w piekarniku przez 20 minut lub jeśli smaży omlet na patelni przez 5-7 minut z każdej strony.

*Smacznego!*

