



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 pszczeleli - 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 tuskawki 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 patelnię.

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

*Możesz go udekorować świeżymi tuskawkami.

Smacznego!

