

Mini omleciki

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 6 sztuk
- Wartość odżywcza 1 sztuki z dodatkami: 95 kcal \ B-5 g \ T-3 g \ W-10 g \ Bł-1 g
- Wartość odżywcza 1 sztuki bez dodatków: 82 kcal \ B-5 g \ T-3 g \ W-8 g \ Bł-0 g

Składniki

- ✓ jajo – 4 sztuki (200 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ cukier waniliowy domowy – 1 łyżka (12 g)
- ✓ mąka pszenna – 4 łyżki (48 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ truskawki – 3 sztuki (54 g)
- ✓ borówki – 1 garść (50 g)
- ✓ maliny – 1 garść (70 g)

Przygotowanie

1. Rozdziel białka i żółtka. Białka ubij ze szczyptą soli, a pod koniec ubijania dodaj cukier lub erytrol. Do powstałej piany dorzuć żółtka oraz mąkę i miksuj dosłownie chwilę, do połączenia składników.
2. Smaż na patelni pod przykryciem lub przygotuj je tak jak ja, na płycie serduszkowej w Multigrillu Kuvings.
3. Podawaj z owocami

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/mini-omleciki/>