

Puszysty omlet z owocami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 1 porcja
- Wart. odżywcza 1 porcji z sosem i dodatkami: 366 kcal \ B-21 g \ T-14 g \ W-44 g \ Bł-7 g
- Wart. odżywcza 1 porcji bez sosu i dodatków: 246 kcal \ B-16 g \ T-12 g \ W-23 g \ Bł-1 g

Składniki

- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ sól – 1 szczypta
- ✓ erytrol – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ ekstrakt waniliowy – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 2 łyżki (24 g)
- ✓ olej – 1/2 łyżeczki (2 g)

Sos

- ✓ jogurt naturalny – 1/2 opakowania (90 g)
- ✓ ekstrakt waniliowy – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ erytrol – 1/2 łyżeczki (3 g)

Przykładowe dodatki

- ✓ maliny – 1 garść (70 g)
- ✓ borówki – 1 garść (50 g)

Przygotowanie

1. Białka oddziel od żółtek i ubij je ze szczyptą soli, sypkim słodzikiem i cukrem waniliowym.
2. Kiedy piana już będzie sztywna, dodaj mąkę orkiszową lub pszenną oraz żółtka. Ubijaj krótko, tylko do połączenia składników.
3. Masę wyłóż na patelnię lekko przetartą tłuszczem i smaż na wolnym ogniu pod przykryciem. Gdy spód się zetnie, odwróć i smaż jeszcze moment.
4. Podawaj z owocami i sosem jogurtowym – jogurt naturalny lub kokosowy wymieszaj ze słodzikiem i ekstraktem waniliowym.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/puszysty-omlet-z-owocami/>