

# Omlet biszkoptowy z sezonowymi owocami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 366 kcal \ B-21 g \ T-13 g \ W-47 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 249 kcal \ B-16 g \ T-11 g \ W-26 g \ Bł-1 g

## Składniki

- ✓ jajo – 2 sztuki (100 g)
- ✓ erytrol – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ cukier waniliowy domowy – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ mąka orkiszowa jasna – 2 łyżki (24 g)
- ✓ olej do przetarcia patelni – 1/2 łyżeczki (1 g)
- ✓ sól – 1 szczypta

## Przykładowe dodatki

- ✓ jogurt naturalny – 1/2 opak. (90 g)
- ✓ ekstrakt waniliowy – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ erytrol – 1/2 łyżeczki (3 g)
- ✓ maliny – 1/2 garści (35 g)
- ✓ borówki – 1/2 garści (25 g)
- ✓ truskawki – 1/2 garści (35 g)
- ✓ jeżyny – 1/2 garści (33 g)

## Przygotowanie

1. Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę z dodatkiem szczypty soli.
2. Dodaj erytrol (cukier, ksylitol lub inne słodzikło).
3. Dodaj żółtka, mąkę (można wymienić na mąkę zwykłą).
4. Wymieszaj delikatnie do uzyskania gładkiej masy.
5. Na patelni rozgrzej niewielką ilość tłuszczu, przetrzyj ręcznikiem papierowym lub pędzelkiem.
6. Wlej masę jajeczną i smaż z obu stron pod przykryciem (na wolnym ogniu) aż do ścięcia.
7. Podaj z ulubionymi dodatkami – u mnie były to owoce sezonowe i sos z jogurtu, pasty waniliowej i syropu z agawy.

Źródło: <https://www.odzywiajdzieszdrowo.pl/omlet-biszkoptowy-z-sezonowymi-owocami/>