

Słoneczny omlet



Składniki

2 szt. - jaja
2-3 łyżka - mąka jaglana
10-15 ml - mleko
migdałowe
1 szczypta - proszek do
pieczenia
0,5 szt. - dojrzałe avocado
0,5 szt. - bardzo dojrzały
banan
1 łyżeczka - kakao
1 łyżeczka - olej kokosowy
1 łyżeczka - nasiona chia
1 łyżeczka -
erytrytol/ksylitol
1/4 szt. - mango
1 łyżka - jogurt

Opis wykonania

Zdrowy omlet na słodko na mące jaglanej z czekoladowym kremem z avocado i banana podany z cząstkami mango i łyżką jogurtu naturalnego.

Oddzielamy białka od żółtek. Białka ubijamy z erytrytolem/ksylitolem na sztywną pianę. Dodajemy żółtka i delikatnie mieszamy. Dodajemy przesianą mąkę, proszek do pieczenia, nasiona chia i łączymy składniki tak aby masa nie straciła na puszystości. Ewentualnie dodajemy odrobinę mleka jeśli ciasto jest za gęste ale nie jest to konieczne. Rozgrzewamy patelnię z olejem kokosowym, wylewamy ciasto i zmniejszamy moc palnika a patelnię przykrywamy. W międzyczasie przygotowujemy krem- miksujemy w blenderze avocado z bananem i kakao, można dosłodzić wedle uznania. Omlet przewracamy na drugą stronę i już nie przykrywamy. Gdy już będzie całkowicie ścięty, ściągamy go na talerz, nakładamy krem czekoladowy i ozdabiamy kawałkami mango oraz jogurtem. Gotowe! :)