

# proteinowy omle dla ćwiczących



## Składniki

2 szt. - jajko  
1 łyżka - mąka kokosowa  
1 łyżka - nasiona chia  
1 łyżeczka - babka  
jajowata  
3 łyżka - mleko kokosowe  
1 łyżka - masło orzechowe  
1 łyżka - jogurt grecki  
4 szt. - truskawki

## Opis wykonania

ten omlet da ci energię na trening i pomoże w budowie sylwetki  
mąkę kokosową łączymy z jajkiem nasionami chia i babką jajowatą i mlekiem kokosowym. mieszamy aż wszystko się połączy. na patelni dajemy olej kokosowy i smażyjemy omle przykrywając go pokrywką. po 2-3 minutach przierzucamy i odczekujemy chwilę na pół omleta dajemy jogurt grecki z masłem orzechowym i go składamy.  
na to znow trochę jogurtu i masła orzechowego i truskawki