

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