

Omlet proteinowy



Składniki

4 szt. - jajko
100 g - mąka kokosowa
100 g - mleko bez laktozy
5 g - kakao
3 g - cynamon
10 g - proszek do
pieczenia
2 g - sól himalajska

Opis wykonania

Makroskładniki: 745 kcal w tym 90g węglowodanów, 40g białka, 25g tłuszczy. Możesz zjeść go także na deser!

Oddziel żółtko od białka jaj. Ubij ubij białka jajek na sztywno dodając sól. Dodaj do miski proszek do pieczenia, cynamon, kakao, mleko, mąkę i żółtka jaj. Wymieszaj tak aby powstała jednolita masa. Ubite białka jaj dodaj do jednolitej masy, delikatnie wymieszaj. Dodaj olej na rozgrzaną patelnię. Ciasto włóż na patelnię. Obróć gdy jedna strona będzie wysmażona. Wskazówka omlet możesz podać zraz z twoimi ulubionymi owocami.