

Omlet z białek

Przepis: Karolina Remiasz-Konefał, mama Piotra (DILV + PLE)

Składniki:

- 2 białka z jajek
- Łyżka mąki
- Łyżka płatków owsianych
- Łyżeczka cukru lub miodu
- Olej MCT do smażenia
- Jogurt lub odtłuszczony serek homogenizowany waniliowy
- Owoce sezonowe (maliny, jagody, jeżyny)

Przygotowanie:

Białka ubić na sztywną pianę, ostrożnie dodać cukier i nadal ubijać, na koniec delikatnie połączyć z mąką i płatkami owsianymi. Na patelni ostrożnie rozgrzać olej MCT uważając, by się nie przypalił. Piec omlet z każdej strony na rumiany kolor. Podawać z jogurtem lub odtłuszczonym serkiem homogenizowanym waniliowym i owocami sezonowymi (maliny, jagody, jeżyny).