



Mocno migdałowy omlet na słodko

★★★★★(8)

20 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

533 kcal / 1 porcję (266 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 200.56 kcal 10.03%	Białko 9.08 g 18.16%	Węglowod. 10.61 g 3.93%	Tłuszcze 13.87 g 19.81%	Błonnik 3.39 g 13.56%	GDA 10.03%
--	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka migdałowa - 50g (5 łyżek stołowych)
- Mleko migdałowe - 50g (¼ szklanki)
- Jabłko - 50g
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jajka rozbij i oddziel białko od żółtek. Żółtka wymieszaj z cukrem, mąką migdałową (jeżeli nie masz kupionej mąki, zmiel płatki migdałowe na pył) i mleczkiem migdałowym oraz dodaj cynamon.

KROK 2: Jabłko obierz i zetrzyj na tarce z grubymi oczkami, zostaw kilka plasterków do dekoracji.

KROK 3: Białka jaja ubij na sztywną pianę. Wymieszaj delikatnie masę z żółtkami z ubitym białkiem. Dodaj jabłko i wymieszaj.

KROK 4: W zależności od sposobu obróbki, zapiekaj w piekarniku przez 20 minut lub jeśli smaży omlet na patelni przez 5-7 minut z każdej strony.

Smacznego!

