fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Omlet cesarski bez cukru - przepis

Omlet cesarski podaje się w kawałkach, więc nie trzeba martwić się idealnym kształtem placka na talerzu. Ta wersja powstaje z mąki kokosowej i chudego twarogu. Przygotuj łopatkę i smaż spokojnie, zamiast przyspieszać pracę mocniejszym palnikiem.

Czas przygotowania: 15 minut

Porcje: 1 omlet

Składniki

Ciasto

- 2 jajka
- 40 g erytrytolu zmielonego na puder
- 80 ml mleka
- 80 g chudego twarogu typu quark
- 40 g mąki kokosowej
- 10 g łusek babki jajowatej albo 3 g zmielonych łusek
- 10 g nasion chia
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia (5 g)
- opcjonalnie 1/2 łyżeczki cynamonu cejlońskiego
- ekstrakt waniliowy bez dodatku cukru do smaku
- opcjonalnie rodzynki

Do smażenia

- 1-2 łyżki oleju kokosowego

Przygotowanie krok po kroku

1. Wymieszaj mąkę kokosową, babkę, chia, erytrytol, proszek do pieczenia i ewentualnie cynamon.
2. Dodaj jajka, twaróg, mleko i wanilię. Połącz w ciasto.
3. Rozpuść na patelni 1 łyżkę oleju kokosowego. Rozprowadź ciasto, smaż na małym ogniu, aż da się obrócić.
4. Obróć placek, w razie potrzeby dodaj jeszcze 1 łyżkę oleju. Dosmaż drugą stronę.

5. Podziel łopatką na kawałki, opcjonalnie dodaj rodzynki. Podgrzewaj jeszcze 1 minutę.
6. Podawaj od razu, na ciepło.

Uwagi

Uwaga: Smaż powoli. Obracaj dopiero, gdy placek przesuwa się przy lekkim poruszeniu patelnią.

Uwaga: Za gęste ciasto rozrzedź mlekiem lub wodą: najpierw najwyżej 30 ml. Wymieszaj, oceń konsystencję, dopiero ewentualnie dodawaj więcej.

Uwaga: Podawaj bez dodatków albo z musem jabłkowym bez dodatku cukru, pudrem erytrytolowym, owocami jagodowymi lub sosem waniliowym bez dodatku cukru.

Źródło przepisu: https://staupitopia-zuckerfrei.de/low-carb-kaiserschmarrn/