



**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 owsiany bez cukru - przepis

Mąka owsiana łączy się tutaj z jajkami i mlekiem, bez wcześniejszego ubijania piany. Omlet najpierw smaży się pod pokrywką, a po odwróceniu już bez niej. Truskawkowa frużelina bez dodatku cukru jest nakładana dopiero na gotowy placek.

Czas przygotowania: 5 min

Czas całkowity: 10 min

Porcje: 1 porcja

Składniki

Omlet

- 40 g mąki owsianej (3,5 łyżki)
- 2 jajka (112 g)
- 60 g mleka 1,5% (0,2 szklanki)
- 5 g oleju rzepakowego (1 łyżeczka)
- 5 g erytrytolu (1 łyżeczka)

Podanie

- 75 g truskawkowej frużeliny bez cukru (3 łyżki)

Przygotowanie krok po kroku

1. Mąkę, erytrytol, jajka i mleko energicznie połącz trzepaczką. Mieszaj przez 1-2 minuty, do zniknięcia grudek.
2. Rozgrzej patelnię na średniej mocy palnika. Rozprowadź olej na całej jej powierzchni.
3. Wlej masę i od razu zmniejsz moc na małą. Przykryj patelnię.
4. Smaż pod pokrywką około 3-4 minuty. Wierzch powinien się całkowicie ściąć, a spód zyskać złoty kolor.
5. Odkryj patelnię. Szeroką łopatką podważ brzegi i ostrożnie przewróć omlet. Smaż bez pokrywki przez około 1 minutę, do zrumienienia.
6. Gorący omlet zsuń na talerz.

7. Rozprowadź na powierzchni truskawkową frużelinę.

Źródło przepisu: <https://centrumrespo.pl/przepisy/omlet-owsiany-z-truskawkami-w-zelu/>