



Mocno migdałowy omlet na słodko

★★★★★ (12)



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%



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!

