

# Omeleta s ovesnými vločkami



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 25min , Čas vaření: 15min  
Celkový čas: 40min , Porce: 1

395 kalorií , 0 g cukrů , 34 g tuků , 20 g bílkovin

Autor: Evík

Odkaz: <https://srecepty.cz/omeleta-s-ovesnymi-vlockami>

## Příprava

Vločky přebereme a spaříme. Vejce rozšleháme v misce se 3 lžícemi vody a špetkou soli. Poté vmícháme vločky, strouhaný sýr a nasekanou petrželku. Pánev vymažeme olejem a rozpálíme. Těsto nalijeme na pánev a pečeme. Když se vejce na spodní straně omelety začínají srážet, promícháme omeletu a dopečeme.



### Tip k receptu

Ideální příloha je zeleninová obloha - okurky, rajčata a papriky.



## Ingredience

- ✓ 2 vejce
- ✓ 3 lžíce vody
- ✓ špetka soli
- ✓ 1/2 hrsti ovesných vloček
- ✓ 2 lžíce strouhaného sýra
- ✓ 1 lžička petrželové naří
- ✓ 1 lžíce rostlinného oleje

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Finančně nenáročné, Mléčné výrobky a vejce , Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod, Svačinka