

Sladká maková omeleta



Obtížnost:

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 7min
Celkový čas: 7min , Porce: 1

303 kalorií , **3 g** cukrů , **19 g** tuků , **17 g** bílkovin

Autor: Tereza Koňářiková

Odkaz: <https://srecepty.cz/slodka-makova-omeleta>

Příprava

Banán rozmačkáme a smícháme s ostatními ingrediencemi. Mezitím si rozejdeme pánev na střední teplotu. Bílý pečicí papír položíme na pánev a nalijeme na něj směs. Po cca 5-7 minutách vyjmeme omeletu a podáváme s čímkoli dle chuti - jogurt, ovoce, oříšky,... Tímto způsobem nemusíme používat žádný olej :-)



Tip k receptu

Můžeme dělat klidně i bez vloček.



Ingredience

- ✓ 1 ks banán
- ✓ 2 ks slepičí vejce
- ✓ 1 lžička skořice
- ✓ 1 špetka sůl
- ✓ 15 g ovesné vločky
- ✓ 1 lžíce mléko
- ✓ 2 lžíce mák

Kategorie

Vegetariánská, Jaro, Léto, Celoročně, Finančně nenáročná, Štíhlá slečna, Snídaně