



## Mocno migdałowy omlet na słodko

★★★★★ (13)



20 minut



1 osoba



łatwy

## Wartości odżywcze

533 kcal / 1 porcję (266 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|              |        |           |          |         |            |
|--------------|--------|-----------|----------|---------|------------|
| Kaloryczność | Białko | Węglowod. | Tłuszcze | Błonnik | <b>GDA</b> |
| 200.56 kcal  | 9.08 g | 10.61 g   | 13.87 g  | 3.39 g  | 10.03 %    |
| 10.03%       | 18.16% | 3.93%     | 19.81%   | 13.56%  |            |



## 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 żółtek z ubitym białkiem. Dodaj jabłko i wymieszaj.

**KROK 4:** W zależności od sposobu obróbki, zapiekaj w piekarniku przez 20 minut lub jeśli smaż omlet na patelni przez 5-7 minut z każdej strony.

Smacznego!

