



Kakaowy omlet z owocami

595 kcal B: 25 g T: 22 g W: 76 g

🕒 15 minut

Propozycja na odżywcze śniadanie, które doda Ci energii i nasyci na długie godziny. Już na śniadanie dostarczysz sobie porcję żelaza, magnezu, wapnia i witamin: A, C, E. Potrzebny Ci jedynie sprawny blender i patelnia. :)

SKŁADNIKI / 1 PORCJA

- 4 łyżki płatków owsianych
- 1 banan
- 2 jajka
- 1 łyżeczka kakao
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- dowolne owoce

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

- 1** Zblenduj płatki owsiane, banana, jajka i kakao.
Masę wlej na rozgrzany na patelni olej i smaż na niewielkim ogniu z obu stron pod przykryciem.
- 2**
- 3** Na gotowym omlecie rozsmaruj jogurt naturalny i udekoruj owocami.

Smacznego!

Więcej zdrowych i prostych przepisów znajdziesz na moim blogu magdalenakolodziej.pl i instagramie [@madeleine.dietetique](https://www.instagram.com/madeleine.dietetique)