



Omlet białkowy

Autor: najlepszewkuchni.pl

Śniadanie dla osób dbających o linię i osób trenujących. Omlet białkowy dodaje energii i smakuje wyśmienicie.

Danie: **Śniadanie,**

Osób: **1**

Czas: **Do 15 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Przygotowanie

Krok 1

Do miski dodaj białka. Ubij je mikserem na sztywno, w trakcie miksowania dodaj cukier (ma w pełni się rozpuścić).

Krok 2

Dodaj do ubitych białek żółtko i dokładnie wymieszaj łyżką. Do masy dodaj przesianą mąkę owsianą i sól. Wymieszaj łyżką, aby ubita piana z białek nie opadła.

Krok 3

Na patelni rozgrzej olej i wylej masę. Smaż z każdej ze stron tak długo, aż omlet będzie przyrumieniony. Około 3-4 minuty z każdej strony - czas zależy od wielkości patelni. Podawaj z ulubionymi dodatkami. Smacznego!

Składniki:

7 białek jajka

1 żółtko

1/4 łyżeczki soli

2 łyżki cukru pudru trzcinowego

80 g mąki owsianej

1 łyżeczka oleju