



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mocno migdałowy omlet na słodko



Mocno migdałowy omlet na słodko

★★★★★ (11)

🕒 20 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

533 kcal / 1 porcję (266 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 200.56 kcal 10.03%	🥩 Białko 9.08 g 18.16%	📦 Węglowod. 10.61 g 3.93%	🍷 Tłuszcze 13.87 g 19.81%	🌾 Błonnik 3.39 g 13.56%	GDA 10.03%
---	------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	-------------------------------	----------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Mąka migdałowa - 50g (5 łyżek stołowych)
- Mleko migdałowe - 50g (1/4 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 smaży omlet na patelni przez 5-7 minut z każdej strony.

Smacznego!

