

fit omlet po cesarsku



Autor: **marzena1919**
Przepisów: 7 Ocena: 50

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- Jajo kurze 2 szt.
- mąka orkiszowa pełnoziarnista 80 g
- woda 100 ml
- stewia 1 łyżka
- miód naturalny 1,5 łyżki
- kakao 10 g
- cynamon
- olejek rumowy, waniliowy lub inny
- rodzynki

Sposób przygotowania:

- 1 Białka ubić na sztywną pianę.
- 2 Żółtka razem z pozostałymi produktami wymieszać, dodać pianę z białek. Wszystko dokładnie połączyć.
- 3 Na patelni rozgrzać odrobinę oleju rzepakowego lub masła klarowanego. Rozgrzać do średniej temperatury.
Całą masę wylać na patelnię (średnica 28 cm), jeśli są miejsca gdzie nie ma rodzynek, po prostu dorzucić.

Gdy dół się ściągnie (uważać, aby nie przypalić), przewrócić omlet na drugą stronę. Po chwili, rozciąć omlet plastikową łyżką na mniejsze kawałki.

Podawać według upodobań jeszcze ciepłe .

Twoje notatki do przepisu: