

# Puszysty omlet z jogurtem naturalnym, bananem i kiwi



Autor: [Zyj\\_smacznie\\_i\\_zdrowo](#)

Przepisów: 20 Ocena: 115



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie



## Składniki:

- 3 jajka
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- 1 łyżeczka cukru wanilinowego
- 1 łyżeczka brązowego cukru
- 1 łyżka gęstego jogurtu naturalnego
- 1 banan
- 1 kiwi
- kilka kropel oleju rzepakowego rafinowanego

## Sposób przygotowania:

- 1 Oddziel żółtka od białek. Utrzyj żółtka z brązowym cukrem, cukrem wanilinowym i proszkiem do pieczenia na gładką masę.
- 2 W osobnej misce ubij pianę z białek, aż będzie sztywna. Powoli dodawaj pianę i delikatnie mieszaj z utartymi żółtkami.
- 3 Wlej masę na rozgrzaną patelnię z olejem rzepakowym i smaż na wolnym ogniu przez 1,5 minuty. Obróć na drugą stronę i smaż jeszcze przez minutę
- 4 Obierz i pokrój owoce. Posmaruj omlet gęstym jogurtem naturalnym, a na wierzchu udekoruj owocami.

## Twoje notatki do przepisu: