

OMLET NA SŁODKO

Składniki



- 2 jajka
- 2 łyżki mąki pszennej
- 2 łyżeczki ksylitolu lub innego słodzika (erytrytol, cukier)
- pół jabłka
- cynamon
- kawałek masła (ok. 5 gram)

Sposób przygotowania

1. Jajka wybić i oddzielić żółtka od białek.
2. Białka miksować, a w międzyczasie dodać ksylitol.
3. Ubić białka, aż będą sztywne, a następnie dodać żółtka i delikatnie wymieszać.
4. Dodać do masy mąkę i delikatnie wszystko połączyć.
5. Jabłko obrać i pokroić na kawałki.
6. Na rozgrzanej patelni roztopić masło i wyłożyć masę, a następnie zmniejszyć ogień.
7. Od razu w czasie smażenia położyć pokrojone jabłko na wierzch omleta.
8. Posypać wszystko cynamonem.
9. Jeść z ulubionymi dodatkami np. z jogurtem i owocami.