



# OMLET NA SŁODKO Z TWAROŻKIEM I PÓŻNO LETNIMI OWOCAMI



10 MINUT



1 PORCJA

## SKŁADNIKI



- 2 jaja
- 2 łyżki twarogu półtłustego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka miodu
- 1 łyżka masła orzechowego
- do podania:
- po małej garstce owoców: malin, borówek
- po połowie gruszek i jabłek pokrojonych w ćwiartki

## PRZYGOTOWANIE



1. Białka oddzielamy od żółtek. Białka ubijamy na sztywną pianę. Mieszamy następnie z żółtkami i wlewamy na rozgrzaną patelnię. Smażymy pod przykryciem na małym ogniu ok. 4-5 minut. Po tym czasie ostrożnie odwracamy na drugą stronę i smażymy jeszcze ok. 1 minutę.
2. Twaróg rozgniatamy widelcem i mieszamy z jogurtem, masłem orzechowym i miodem. Smarujemy omlet i gotowe.
3. Teraz już tylko trzeba wszystko włożyć do Lunchboxa z garstką owoców: malin, borówek po połowie gruszek i jabłek pokrojonych w ćwiartki.



KOTLINA NATURY TO MARKA WYBORNÝCH JAJ Z CHOWU EKOLÓGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

[WWW.KOTLINANATURY.PL](http://WWW.KOTLINANATURY.PL)