

OMLET DYNIOWY Z SERKIEM I OWOCAMI

SKŁADNIKI

PRZYGOTOWANIE

1. Dynię przekroić, wyrzucić pestki, pokroić w 1cm paski. Piec w 180st przez 20-30 min aż dynia będzie miękka. Po upieczeniu zdjąć skórkę i zmiksować miąższ na gładką masę.
2. Mąkę, jajka, puree z dyni, banana, proszek do pieczenia i cynamon zmiksuj na płynną masę.
3. Wlej na rozgrzaną patelnię z olejem kokosowym. Po chwili przerzuć na drugą stronę.
4. Twaróg wymieszaj z jogurtem i erytryolem. Wyłóż na omlet. Podawaj z owocami.