

# OMLET DYNIOWY Z SERKIEM I OWOCAMI

---

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
<b>1 os.</b>	<b>45</b>	<b>602 kcal</b>	<b>25</b>	<b>75</b>	<b>22</b>

---

## SKŁADNIKI

- 150g dyni
- 1 jajko
- 30g mąki orkiszowej
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1 banan
- szczypta cynamonu
- 5g oleju kokosowego
- 100g twarogu półtłustego
- 30g jogurtu naturalnego
- 10g erytrytolu
- 50g borówek
- 50g malin

## 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 erytrytolem. Wyłóż na omlet. Podawaj z owocami.