

OMLET BISZKOPTYWY

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
1 os.	20 min.	476 kcal	21,7	47,6	22,2

Smak biszkoptu z dzieciństwa wraca do mnie jak bumerang. W końcu udało się stworzyć smak identyczny tyle, że z produktów całkowicie bezglutenowych oraz bezmlecznych. Idealny na posiłek potreningowy.

SKŁADNIKI

- 3 sztuki Jajo
- 30g Mąka z tapioki
- 10g Płatki z kasztana jadalnego
- 10g Erytrol
- 2g Kamień winny
- 50g Poziomki
- 10g Miód kasztanowy
- 5g Olej kokosowy
- szczypta Sól himalajska

PRZYGOTOWANIE

1. Białka oddzielić od żółtek.
2. Białka ze szczyptą soli ubić na sztywną pianę.
3. Sypkie składniki (mąka, kamień winny, erytrol) wymieszać.
4. Żółtka delikatnie połączyć z białkami oraz składnikami sypkimi.
5. Na patelni rozgrzać olej kokosowy.
6. Biszkopt usmażyć z obu stron na rozgrzanym oleju kokosowym.
7. Podawać polany miodem kasztanowym z owocami oraz płatkami z kasztana jadalnego.