

Omlet owsiany z sosem jogurtowym i pomarańczą

Składniki:

- 80g jajka kurzego
- 4 łyżki płatków owsianych
- pół łyżeczki oleju rzepakowego uniwersalnego
- 1 czubata łyżka otrębów pszennych
- pół kaki (hurmy amerykańskiej) średniej wielkości
- 2 suszone daktyle

Wykonanie:

Jajka wymieszać z płatkami owsianymi oraz otrębami pszennymi. Rozgrzać patelnię teflonową, posmarowaną wcześniej odrobiną oleju rzepakowego. Masę jajeczną przelać na rozgrzaną patelnię, gdy zetnie się przykryć i obrócić na drugą stronę. Dusić jeszcze kilka minut po przykryciu.

W tym czasie gdy omlet się dusi, obrać i pokroić kaki w kostkę, a następnie zblendować. Omlet posmarować musem i całość posypać pokrojonymi daktylami.