

## **OMLET CZEKOLADOWY Z MIGDAŁAMI, ŻURAWINĄ I POMARAŃCZĄ**

**Przepis na danie za ok. 30 zł dla 2 osób.**

### **Składniki:**

200 g serka czekoladowego homogenizowanego chudego (min. 14 g białka na 100 g produktu)

2 łyżki suszonej żurawiny (bez cukru)

7 białek jaj

4 łyżki mielonych migdałów

2 łyżki cukru

60 g płatków owsianych błyskawicznych

1 pomarańcza

### **Sposób przygotowania:**

Wymieszać składniki i odstawić na chwilę, aby płatki owsiane zmiękły. Smażyć omlet pod przykryciem ok. 3 minut, następnie przewrócić na drugą stronę i smażyć jeszcze minutę.

Udekorować cząstkami pomarańczy.