

# 6 OMLETÓW CESARSKICH + PRZEPIS

## PODWÓJNY OMLET CESARSKI



Pudding  
czekoladowy



Jajka



Pistacje

**CAŁY PRZEPIS NA OSTATNIEJ STRONIE**

## OMLET Z BANANAMI I TRUSKAWKAMI



Jajka



Banan



Masło  
orzechowe



Truskawki



## OMLET SNICKERS



Jajka



Banan



Roztopiona  
gorzka czekolada



Migdały



masło  
orzechowe

## OMLET RAFAELLO



Skyr



Banan



Wiórki kokosowe



Migdały



Jajka



## OMLET TĘCZOWY



Jajka



Truskawki



borówki



kiwi

## OMLET Z BORÓWKAMI I JABŁKIEM



Skyr



Banan



borówki



Jabłko

Omlet cesarski z oddzielonymi białkami i żółtkami to świetna propozycja dla osób, które chcą uzyskać bardziej puszystą konsystencję omletu. Oto przepis:

Składniki:

3 jajka

szczypta soli

1 łyżeczka ksylitolu

Przygotowanie:

Oddziel białka od żółtek. Wlej białka do jednej miski, a żółtka do drugiej.

Ubij białka na sztywną pianę. Aby to zrobić, użyj elektrycznej mikser, trzepaczki lub widelca. Ubijanie będzie łatwiejsze, jeśli białka będą w temperaturze pokojowej.

Dodaj szczyptę soli do żółtek i wymieszaj je, aż uzyskasz jednolitą konsystencję.

Delikatnie wmieszaj ubite białka do żółtek. Staraj się nie przebić piany, aby omlet był puszysty. Dodaj łyżeczkę ksylitolu i delikatnie wymieszaj.

Rozgrzej patelnię na średnim ogniu. Jeśli chcesz, możesz dodać niewielką ilość masła lub oleju, aby omlet nie przywierał do patelni.

Wylej mieszankę jaj na rozgrzaną patelnię. Smaż omlet na średnim ogniu przez około 2-3 minuty, aż spód będzie złocisty.

Delikatnie przewrót omlet na drugą stronę za pomocą szerokiej łopatkki i smaż przez kolejne 2-3 minuty, aż cały omlet będzie dobrze usmażony.

Przełóż omlet na talerz, podawaj go na ciepło i smacznego! Omlet cesarski możesz podawać z ulubionymi dodatkami, takimi jak warzywa, ser czy wędliny.