

# Sladká maková omeleta



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 0min , Čas vaření: 7min  
Celkový čas: 7min , Porce: 1

**303** kalorií , **3 g** cukrů , **19 g** tuků , **17 g** bílkovin

**Autor:** Tereza Koňářiková

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/slodka-makova-omeleta>

## Příprava

Banán rozmačkáme a smícháme s ostatními ingrediencemi. Mezitím si rozehřejeme pánev na střední teplotu. Bílý pečicí papír položíme na pánev a nalijeme na něj směs.

Po cca 5-7 minutách vyjmeme omeletu a podáváme s čímkoli dle chuti - jogurt, ovoce, oříšky atd.

Tímto způsobem nemusíme používat žádný olej :-)

### Tip k receptu

Můžeme udělat i bez vloček.



## Ingredience

- 1 ks banán
- 2 ks slepičí vejce
- 1 lžička skořice
- 1 špetka sůl
- 15 g ovesné vločky
- 1 lžíce mléko
- 2 lžíce mák

## Kategorie

Česká, Vegetariánská, Jaro, Léto, Celoročně, Finančně nenáročná, Štíhlá slečna, Snídaně