



BezOkruszka.pl

Zdrowe i pyszne
przepisy bezglutenowe

Mini omlety

- 1 łyżka oleju
- 1 cebula
- 4-5 jajek
- 5 suszonych pomidorów
- 2-3 łyżki posiekanego szczypiorku
- sól
- pieprz
- 1 łyżka masła do wysmarowania formy



PRZEPIS NA 6-8 OMLETÓW



Bezglutenowy

ZAWIERA:



Jaja

Świetna opcja na drugie śniadanie, do szkoły, pracy albo na długą podróż w pociągu. Jeśli masz ochotę, możesz dorzucić garść starego żółtego sera, albo pokruszony kozi serek.

1. Na patelni rozgrzej olej i zeszklij posiekaną cebulę. **2.** Jajka wbij do miski, posól, popieprz i energicznie roztrzep, tak aby je dobrze napowietrzyć (u mnie najlepiej sprawdza się trzepaczka sprężynowa). **3.** Do jajek dorzuć posiekane pomidory, szczypiorek oraz cebulę i szybko wymieszaj. **4.** Dołki na muffiny wysmaruj masłem i przelej do nich masę jajeczną do $\frac{3}{4}$ wysokości. **5.** Piecz ok. 10 minut w 200°C.

