

## Omlet jabłkowy sylki



**ELIZA135**



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
15 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>jajko</b>	2
<b>mleko 2%</b>	50 ml
<b>mąki</b>	1 łyżka
<b>miód prawdziwy</b>	1 łyżka
<b>sok z cytryny</b>	2 łyżki
<b>sól</b>	szczypta
<b>cynamon</b>	1/2 łyżeczki
<b>oliwa</b>	1 łyżka
<b>jabłko</b>	1 czerwone

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

W miseczce wbijam jajka i roztrzepuje, dodaje mleko oraz mąkę przesianą. Posolić i energicznie wymieszam. Jabłka kroję w cienkie plasterki skrapiam sokiem i posypuję cynamonem. Na patelni rozgrzewam oliwkę, dolewam miodu i wrzucam do tego jabłka. Duszę przez kilka minut. Gdy jabłka zaczną mięknąć, wlewam powoli ciasto omletowe i przykrywam pokrywką. Gotowe wyłożyć na talerz i posypać cukrem pudrem. Do tego można podać bitą śmietanę.