

Omlet sa spanacem i pahuljicama



težina: **lako**

za: **1 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **2 jajeta**
- **1 šolja** seckanog svežeg spanaca
- **1 kašikapšenicnih mekinja**
- **1 kašikasemenki lana**
- **2 kašikeraženih pahuljica**
- **1 kašikapšenicnih klica**
- **1 prstohvat** kima

Priprema

Jaja izlupati viljuškom pa dodati sveže saseckan spanac, pahuljice, lan, pšenicne klice i mekinje. Ostaviti sa strane dok se tiganj dobro zagreje.

Koristite tiganj koji se ne lepi i koji ne morate podmazivati. Ako baš morate premažite samo sa kapi, dve ulja. Kada se tiganja dobro zagrejao izrucite smesu i rasporedite po tiganju. Odozgo možete posuti sa još malo pšenicnih klica i pahuljica i sa malo kima.

Pokopite i kada se zapece okrenite i sa druge strane, a se ispeče.

Savet

Poslužiti toplo uz malo sveže sezonske salate po izboru, pasiranim paradajzom, dvopekom, možete i sa jogurtom.... Kako god volite, svakako dobijate jedan zdrav obrok :)