

Dessertomelett med syltetøy/bær

1 porsjon

Ingredienser

2 egg
1 spiseskje sukker
1 spiseskje- ½ dl fløte/melk
1-2 spiseskjeer smør/margarin/olje
1-2 spiseskjeer syltetøy (jordbær, bjørnebær, blåbær, bringebær, eple)



Fremgangsmåte

Bland egg, sukker og fløte/melk i en bolle.

Stek i stekepanne med 1-2 spiseskjeer smør/margarin/olje. Rør forsiktig på overflaten til omeletten stivner. Brett og server med ønsket syltetøy eller bær.

Tips og kommentarer

Dessert gir oftest energi i form av karbohydrater (sukker). Dette er en dessert som gir mye proteiner (fra egg) og er derfor veldig godt egnet til den som spiser for lite. Kombinasjonen omelett og syltetøy er kanskje ikke så vanlig, men det smaker faktisk ganske likt pannekaker. Syltetøy kan byttes ut med friske bær.

