

Сладкий омлет с яблоками



На 100 грамм:
Калорийность: **88,17 ккал.**
Белки: **3,61 г.**
Жиры: **2,98 г.**
Углеводы: **11,2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/slaskij-omlet-s-yablokami/>

Ингредиенты:

- яйца - 4 шт
- яблоки - 4-5 шт
- молоко - 1 ст
- соль - 1/8 чайной ложки
- ванилин - на кончике ножа
- в рецепте еще были мелко молотые овсяные хлопья 4 ст. ложки, но я делала без них.
(бжу/ккал посчитаны вместе с хлопьями)

Приготовление:

Яблоки средней величины, очищаем, нарезаем ломтиками и слегка тушим со столовой ложкой воды на сковороде без масла.

Кладем в миску соль, ванилин, взбиваем яйца и перемешиваем, вливаем молоко и снова перемешиваем. На форме расстилаем бумагу для выпечки выливаем часть смеси, кладем яблоки и заливаем остатком смеси. Выпекаем в духовке при средней температуре.