



# Омлет на безлактозном молоке АМ-АМ

2 порции



## Ингредиенты

**Безлактозное молоко**  
200 мл

**Творог 5%**  
500 г

**Яйца куриные**  
3 шт.

**Соль**  
щепотка

**Растительное или сливочное масло**  
1 чайная ложка

## Приготовление

1. В миске взбейте яйца с молоком АМ-АМ до однородности. Добавьте соль по вкусу.
2. Разогрейте сковороду на среднем огне и слегка смажьте её маслом.
3. Вылейте смесь на сковороду, уменьшите огонь и жарьте под крышкой 5–7 минут, пока омлет не поднимется и не схватится сверху.
4. По желанию можно посыпать тёртым сыром или добавить нарезанные овощи — получится сытный вариант для завтрака.

## Совет от АМ-АМ

Безлактозное молоко делает омлет воздушным и нежным, а организм воспринимает его легко. Подавайте с зеленью или свежими овощами — и ваш завтрак будет не только вкусным, но и полезным.