

Dýňová pomazánka s Cottage



3. 11. 2021

Recept je vhodný pro: [3 .fáze](#)

Dýňová sezóna je na vrcholu. Co si takhle připravit k snídani stylovou dýňovou pomazánku se sýrem Cottage.

Co potřebujete (1 porce):

- ¼ dýně Hokaido (nakrájená na malé kostičky 200 g)
- 150 g sýr Cottage
- 1 ks menší cibule nakrájená najemno
- 2 lžičky sušený česnek
- petrželka, pažitka nebo libeček
- 2 lžíce olivový olej
- sůl a pepř

Jak na to:

- 1.** V rendlíku necháme zesklivatět cibuli na olivovém oleji.
- 2.** Přidáme kostičky dýně, špetku soli, promícháme a přikryté pokličkou dusíme cca 8 minut.
- 3.** Během dušení podle potřeby podlijeme trochou vody.
- 4.** Poté necháme vychladit, přemístíme do mísky a dýni vidličkou rozmačkáme.
- 5.** Přidáme Cottage, česnek, bylinky, osolíme, opeříme a promícháme.
- 6.** Připravená pomazánka je jedna porce proteinového jídla a podáváme ji samotnou a nebo polovinu

množství s 1/2 porcí povoleného [proteinového Prodietix pečiva](#), krekrů nebo minibagetek.