

Podzimní dýňová polévka



7. 9. 2022

Recept je vhodný pro: [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Co by to bylo za podzim bez dýňové polévky. Sytě oranžové, voňavé a sytící. Víte, že dýně Hokkaidó je ale zároveň superpotravinou? Obsahuje provitamin A, vitamin E, C a velké množství draslíku. Pomáhá při poruchách funkce žaludku, onemocnění slinivky a sleziny, je tedy vynikající i pro diabetiky. Podle nejnovějších vědeckých výzkumů obsahuje dužina této dýně zvláštní látky s preventivně protinádorovým účinkem. Podle provedených studií postačí dlouhodobá denní konzumace 100 g dýňové dužiny k tomu, aby až třikrát poklesla pravděpodobnost vzniku nádorového onemocnění, zejména rakoviny plic a prostaty. A to už stojí za to, abyste si uvařili naši podzimní dýňovou keto polévku.

Co potřebujete (2 porce)

- 1 balení [Prodietix křupavých minibagetek](#)
- 1 balení [Prodietix zeleninové polévky](#)
- 50 g dýně Hokkaidó
- pepř a sůl
- 1 lžičce olivového oleje
- bylinky na ozdobu

Jak na to:

- 1.** Směs na zeleninovou polévku vsypeme do 250 ml horké (nikoliv vařící) vody.
- 2.** V misce promícháme metličkou, aby se prášek s vodou spojil.
- 3.** Na lžičce olivového oleje orestujeme na kostky nakrájenou dýni, osolíme.

4. Přidáme do polévky a rozmixujeme.

5. Polévku dozdobíme minibagetkami a čerstvými bylinkami.