

Květákový mozeček s proteinovou žemlí



19. 2. 2024

Recept je vhodný pro: [1.fáze](#), [2. fáze](#), [3. fáze](#)

Připravte si za pár minut skvělé a vydatné jídlo, které si uvaříte z několika málo surovin a skvěle si pochutnáte.

Co potřebujete:

- 1 porce [Semínkové žemle Prodietix](#)
- 100 g květákové rýže
- 1 slepičí vejce
- 1 lžička řepkového oleje
- ½ menší cibule nakrájené najemno
- sůl, pepř, mletý kmín
- bylinky dle chuti
- čerstvou zeleninu dle chuti

Jak na to:

- 1.** Do misky nasypeme květákovou rýži a necháme povolit.
- 2.** Připravíme si pánev, nalijeme olej a dáme zpěnit nakrájenou cibulku.
- 3.** Poté přidáme květákovou rýži a okořeníme solí, pepřem a bylinkami dle chuti.
- 4.** Ke květákové rýži vmícháme osolené, rozšlehané vejce a necháme je srazit.

5. Nakonec ozdobíme čerstvou petrželkou (Ize vynechat).

6. Přikrájíme si zeleninu dle chuti a fáze Prodietix dietního programu. Pokud nejsme v dietě, přidáme zeleninu dle preference a chuti.

7. Podáváme nejlépe ještě teplé společně se Semínkovou zemlí Prodietix.

Jak květákový mozeček jíst?

1. fáze (1 porce):

Připravte dle receptu.

2. fáze (2 porce):

Připravte dle receptu, ale přidejte dvě vejce.

3. fáze (2 porce):

Připravte dle receptu, ale přidejte dvě vejce, popřípadě můžete navýšit květák až na 150 g.