

Velikonoční nádivka



31. 3. 2024

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

Dopřejte si velikonoční nádivku i když jste v dietě. Připravili jsme si pro vás jednoduchý recept, který si vychutnáte bez výčitek.

Co potřebujete:

- 1 [semínkovou žemli Prodietix](#)
- 50 g vysokoprocentní šunky
- 1 vejce
- 1/2 menší cibule
- 50 ml rostlinného mléka s 0 g sacharidů (například neslazené mandlové)
- špetku muškátového oříšku
- sůl, pepř
- čerstvé kopřivy dle chuti
- malou zapékací misku

Jak na to:

- 1.** Troubu předehřejeme na 180 °C.
- 2.** Do vyšší misky si nakrájíme na malé kostky semínkovou žemli, kterou zalijeme rostlinným mlékem.
- 3.** Oddělíme žloutek od bílku a bílek vyšleháme do pevného sněhu.
- 4.** K semínkové žemli přidáme pokrájenou šunku, cibuli, koření a nasekané čerstvé kopřivy.
- 5.** Vše osolíme a řádně promícháme.

6. Nakonec vmícháme pomalu vyšlehaný sníh a naneseme rovnoměrně do zapékací mísy.

7. Vložíme do vyhřáté trouby a pečeme alespoň 25 minut dozlatova.

Jak velikonočního nádivku jíst?

Recept je vhodný od druhé fáze. Jídlo si rozdělte na dvě porce.