

Vývar s knedlíčky z Prodietix omelety



22. 7. 2024

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

Připravili jsme si pro vás jednoduchý recept na knedličkovou polévku, která je plná bílkovin a skvěle chutná. Recept je vhodný od první fáze diety.

Co potřebujete:

- 1 balení [omelety Pdx](#)
- 100 g zeleninové směsi (dle aktuální fáze)
- 1 stroužek česneku
- 1 vejce
- 0,5 l kostního nebo zeleninového vývaru
- snítka čerstvé pažitky

Jak na to:

- 1.** Na mírném plamenu přivedeme k varu kostní nebo zeleninový vývar.
- 2.** Do misky rozklepneme celé vejce. Prolisujeme česnek, nakrájíme pažitku, přisypeme balení omelety Pdx a vše smícháme.
- 3.** Do vývaru přidáme zeleninu a povaříme.
- 4.** Začneme tvořit pravidelné knedlíčky ze směsi.
- 5.** Knedlíčky nasypeme do vývaru a krátce povaříme.

6. Servírujeme polévku.