

Vajíčková pomazánka



5. 8. 2024

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

Připravte si jednu z nejoblíbenějších pomazánek, kterou máte hotovou za pár minut. Recept je vhodný od druhé fáze diety.

Co potřebujete:

- 2 ks vejce
- 50 g nízkotučného tvarohu
- 1/4 menší cibule
- 1 lžička dijonské hořčice bez cukru
- snítka jarní cibulky a pažitky
- sůl, pepř

Jak na to:

- 1.** Do kastrůlku nalijeme vodu. Do vroucí vody vložíme vejce a vaříme alespoň 10 minut.
- 2.** Cibuli pokrájíme na malé kostičky.
- 3.** Tvaroh vyklopíme do misky, přidáme lžičku dijonské hořčice, osolíme a opepříme.
- 4.** Oloupeme vejce a nastrouháme do misky s ostatními ingrediencemi.
- 5.** Vše důkladně smícháme.
- 6.** Ideálně podáváme s [proteinovým pečivem Pdx](#).