

Chléb s celerovou pomazánkou



21. 10. 2021

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

Celer je výživná surovina, která dokáže snížit apetit a chuť na sladká a mastná jídla, což v dietě jistě oceníte. Tato neobyčejně obyčejná zelenina navíc obsahuje velké množství vitamínů a minerálů, které vaše tělo potřebuje ke každodennímu fungování. Tak co zkusit tuto lahodnou pomazánku?

Co potřebujete (1 porce):

- 1 porce [Prodietix cereálního chleba](#)
- 150 g uvařeného celeru
- sůl
- pepř
- hrst jemně nasekané petrželky
- 1 lžička dijonské hořčice (neslazené)
- 1 lžička olivového oleje
- 1 lžička citronové šťávy
- od 3. fáze můžete přidat dvě lžíce nízkotučného tvarohu
- ledový salát
- okurka
- ředkvičky

Jak na to:

1. Celer oloupeme, omyjeme a nakrájíme na kostky. Dáme uvařit do měkka a následně rozmixujeme na kaši.

2. Rozmixovaný celer ochutíme solí a pepřem, přidáme petrželku (nebo jinou bylinku podle vaší chuti), lžičku hořčice, olivového oleje a citronové šťávy. Vše důkladně promícháme a namažeme na chléb.

3. Na namazaný plátek položíme list ledového salátu, natenko nakrájenou okurku a ředkvičku. Na takto připravený chléb položíme další plátek chleba a opět pomažeme pomazánkou a poklademe zeleninou.

4. Takto navrstvíme celou jednu porci chleba (3 plátky). Připravený sendvič můžete využít jako lehkou večeři.

Náš TIP: Od 3. fáze můžete do pomazánky přidat tvaroh pro zjemnění. Od 2. fáze můžete využít i další zeleninu ze seznamu povolené zeleniny.