

Brokolicové placky z Prodietix palačinky



21. 10. 2021

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

Konzumace brokolice podporuje trávení, metabolismus i krevtvorbu. Brokolici by do svého jídelníčku měli zařadit všichni, kteří se snaží zhubnout a udržet si svou váhu. Obsahuje totiž okolo 90 % vody a je velmi chudá na sacharidy.

Co potřebujete (2 porce):

- 300 g brokolice
- 2 vejce (v 1. fázi jen bílky)
- [Prodietix palačinka](#)
- sůl
- kmín
- 1 lžička sušené cibule
- 1 lžička sušeného česneku
- špetka mletého kmínu

Jak na to:

1. Brokolici uvaříme doměkka a nasekáme nadrobno. Následně přidáme vejce (v 1. fázi pouze vaječné bílky), sůl, pepř, kmín, sušenou cibuli a česnek. Do připravené směsi přidáme Prodietix palačinku a vše zpracujeme do kompaktního těsta. Na plech vystlaný pečícím papírem děláme placičky silné cca 5 mm.

2. Pečeme ve vyhřáté troubě na 180 °C, dozlatova 20 - 25 minut.

Náš TIP: Placičky můžete lehce potřít dijonskou hořčicí nebo podávat k [celerovému salátu](#).

Recept zaslala naše zákaznice paní Eva Potůčková. Další nápady na proteinové recepty můžete zasílat na emailovou adresu info@prodietix.cz