

Květákové tyčinky



25. 10. 2021

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

Tyto květákové tyčinky obsahují minimum kalorií a téměř žádné sacharidy. Hodí se jako rychlá svačinka do krabičky nebo na přikusování u večerního odpočinku, místo klasických tyčinek z bílé mouky. A to stojí za vyzkoušení :-)

Co potřebujete (2 porce):

- 1 květák
- 2 vaječné bílky
- 1 lžičce bylinek oregano, bazalka nebo provensálské
- špetka černého pepře
- špetka soli

Jak na to:

- 1.** Květák očistíme a nakrájíme na drobné růžičky a uvaříme v osolené vodě.
- 2.** Uvařený květák vložíme do mixéru a rozmixujeme na jemné kousky. K takto připravenému květáku přidáme dva vaječné bílky, bylinky sůl a pepř a celou hmotu důkladně zpracujeme.
- 3.** Směs vylijeme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme zhruba 20 minut při 180 stupních. Výška těsta by měla být přibližně 0,5 - 1 cm.
- 4.** Po upečení nakrájíme na tyčinky.
- 5.** Můžeme podávat se zeleninovým salátem.

Náš TIP: ve 3. fázi můžete do těsta nastrohat 120 g Šmakouna s příchutí hlívy ústříčné nebo 100 g tofu natural a vytvoříte tak nevšední "normální" jídlo, které ocení i vegetariáni.

Od 1. fáze můžete do těsta přimíchat i [Prodietix omeletu](#) libovolné příchuti a zpestřit si tak jídelníček už během začátků Vašeho programu.