

Svěží polévka z řapíkatého celeru



25. 10. 2021

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

Řapíkatý celer je zdrojem nerozpustné vlákniny, která je důležitá pro správné fungování trávicího systému a u proteinové diety je dostatek vlákniny téměř nezbytný. Tato polévka dodá tělu potřebné vitamíny a díky vláknině skvěle zasytí...

Co potřebujete (4 porce):

- 1,5 l [vývaru](#)
- cca 600 g řapíkatého celeru
- 2 lžíce panenského olivového oleje
- 2 lžíce sušené cibule
- 1 bílek (ve 2. a 3. fázi celé vejce)
- sůl
- pepř

Jak na to:

- 1.** Nejprve si uvaříme [vývar](#).
- 2.** Celer omyjeme a nakrájíme na malé kostky.
- 3.** V hlubším hrnci rozežřejeme 2 lžíce olivového oleje a přidáme nakrájený celer. Přidáme 2 lžíce sušené cibule a podusíme tak, aby celer úplně změknu.
- 4.** Po změknutí celeru přelijeme do hrnce připravený vývar a krátce společně povaříme. Poté přidáme 1

bílek, podle chuti osolíme a opeříme.

5. Nakonec polévku rozmixujeme tyčovým mixérem.

6. Můžeme dochutit čerstvými bylinkami. Lze podávat k normálním jídlům nebo mezi jídly.

Náš TIP: Doplňte polévku [Prodietix křupavými minibagetkami](#) a pochutnejte si na další alternativě proteinového jídla už od 1. fáze.

Od 3. fáze si lze polévku zpestřit lžící slunečnicových semínek.