

# Špenátový koláč s cottage sýrem



26. 10. 2021

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

Kvalitní sýr cottage má na svých 100 gramů jen něco málo přes 100 kcal a zároveň alespoň 11 gramů bílkovin. Skvěle se hodí do 3. fáze dietních programů i jako svačina po absolvování Prodietix diety...

**Co potřebujete (2 porce):**

- 2 celá vejce
- 1 bílek
- 350 g čerstvého špenátu
- 50 g odtučněného tvarohu
- 100 g sýru Cottage
- 1 lžičce sušené cibule
- sůl a pepř

## Jak na to:

- 1.** Nejprve si předehřejeme troubu na 180 stupňů.
- 2.** V hrnci podusíme špenát a vypařenou tekutinu slijeme. Poté necháme špenát vychladnout.
- 3.** V míse smícháme tvaroh, sýr Cottage, vejce, sušenou cibuli, sůl a pepř a přidáme vychlazený špenát.
- 4.** Hmotu vlijeme do zapékací misky, kterou jsme si předem lehce vymazali pár kapkami olivového oleje.

**5.** Pečeme odkryté, zhruba 50 - 55 minut, dokud směs neztuhne a nezezlátne. Můžeme péct i v nepřilnavých formách na muffiny.

**6.** Podáváme se zeleninovým salátem z čínského zelí.