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 absolvováni Prodietix diety…

Co potřebujete (2 porce):

- *2 celá vejce*
- *1 bílek*
- *350 g čerstvého špenátu*
- *50 g odtučněného tvarohu*
- *100 g sýru Cottage*
- *1 lžíce 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.