

# Veľkonočná plnka



31. 3. 2024

Recept je vhodný pre: [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Doprajte si veľkonočnú plnku aj počas diéty. Pripravili sme pre si pre vás jednoduchý recept, ktorý si vychutnáte úplne bez výčitiek.

Čo potrebujete:

- 1 [semienkovú zemičku Prodietix](#)
- 50 g šunky (s vysokým podielom mäsa)
- 1 vajce
- 1/2 menšej cibule
- 50 ml rastlinného nápoja s 0 g sacharidmi (napríklad nesladený mandľový nápoj)
- trošku muškátového oriešku
- soľ, čierne korenie
- čerstvú žihľavu podľa chuti
- malú zapiekaciu misku

## Ako na to:

- 1.** Zohrejte rúru na teplotu na 180 °C.
- 2.** Do vyššej misky nakrájajte na malé kocky semienkovú zemičku, ktorú následne prelejte rastlinným nápojom.
- 3.** Oddel'te žltok od bielka a bielok vyšľahajte do tuhého snehu.
- 4.** K semienkovej zemičke pridajte nakrájanú šunku, cibuľu, korenie a nasekané čerstvé lístky žihľavy.

**5.** Všetko osolte a dôkladne premiešajte.

**6.** Nakoniec pomaly vmiešajte vyšľahaný sneh a rovnomerne naneste do zapekacej misy.

**7.** Nakoniec vložte do vyhriatej rúry a pečte aspoň 25 minút dozlata.

**Ako veľkonočného plnku jesť?**

Recept je vhodný od druhej fázy diéty. Jedlo si rozdeľte na dve porcie.