

Vývar s knedličkami z Prodietix omelety



22. 7. 2024

Recept je vhodný pre: [1.fáza](#), [2. fáza](#), [3. fáza](#)

Prípravili sme si pre vás jednoduchý recept na polievku s knedličkami, ktorá je plná bielkovín a výborne chutí. Recept je vhodný od prvej fázy diéty.

Čo potrebujete:

- 1 balenie [omelety Pdx](#)
- 100 g zeleninovej zmesi (podľa aktuálnej fázy)
- 1 ks strúčik cesnaku
- 1 ks slepačie vajce
- 0,5 l zeleninového vývaru alebo vývaru z kostí
- troška čerstvej pažitky

Ako na to:

- 1.** Na miernom plameni privedieme do varu zeleninový vývar alebo vývar z kostí.
- 2.** Do misky rozklepneme celé vajce. Prelisujeme cesnak, nakrájame pažitku, prisypeme balenie omelety Pdx a všetko dôkladne premiešame.
- 3.** Do vývaru pridáme zeleninu a povaríme.
- 4.** Začneme tvoriť pravidelné knedličky z pripravenej zmesi.
- 5.** Knedličky nasypeme do vývaru a krátko povaríme.

6. Servírujeme polievku.