

Vajíčková nátierka



5. 8. 2024

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

Prípravte si jednu z najobľúbenejších nátierok, ktorú máte hotovú za pár minút. Recept je vhodný od druhej fázy diéty.

Čo potrebujete:

- 2 ks vajcia
- 50 g nízkotučného tvarohu
- 1/4 menšie cibule
- 1 lyžicu dijonskej horčice bez cukru
- vetvku jarnej cibulky a pažítky
- soľ, korenie

Ako na to:

- 1.** Do kastrólika nalejeme vodu. Do vriacej vody vložíme vajcia a varíme aspoň 10 minút.
- 2.** Cibuľu pokrájame na malé kocky.
- 3.** Tvaroh vyklopíme do misky, pridáme lyžicu dijonskej horčice, osolíme a okoreníme.
- 4.** Olúpeme vajcia a nastrúhame do misky s ostatnými ingredienciami.
- 5.** Všetko dôkladne zmiešame.
- 6.** Ideálne podávame s [proteínovým pečivom Pdx](#).