

Chlieb so zelerovou pomazánkou



21. 10. 2021

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

Zeler je výživná surovina, ktorá dokáže znížiť apetít a chuť na sladké a mastné jedlá, čo v diéte určite oceníte. Táto neobyčajne obyčajná zelenina navyše obsahuje veľké množstvo vitamínov a minerálov, ktoré vaše telo potrebuje na každodenné fungovanie. Tak čo skúsiť túto lahodnú nátierku

Čo potrebujete (1 porcia):

- 1 porcia [Prodietix cereálneho chleba](#)
- 150 g uvareného zeleru
- soľ
- korenie
- hrst jemne nasekanej petržlenovej vňate
- 1 lyžička dijonskej horčice (nesladenej)
- 1 lyžička olivového oleja
- 1 lyžička citrónovej šťavy
- od 3. fázy môžete pridať dve lyžice nízkotučného tvarohu
- ľadový šalát
- uhorka
- redľkovky

Ako na to:

1. Zeler olúpeme, umyjeme a nakrájame na kocky. Dáme uvariť do mäkka a následne rozmixujeme na kašu.

2. Rozmixovaný zeler ochutíme soľou a korením, pridáme petržlenovú vňať (alebo inú bylinku podľa vašej chuti), lyžičku horčice, olivového oleja a citrónovej šťavy. Všetko dôkladne premiešame a natrieme na chlieb.

3. Na namazaný plátok položíme list ľadového šalátu, natenko nakrájanú uhorku a redkovku. Na takto pripravený chlieb položíme ďalší plátok chleba a opäť potrieme pomazánkou a poukladáme zeleninou.

4. Takto navrstvíme celú jednu porciu chleba (3 plátky). Pripravený sendvič môžete využiť ako ľahkú večeru.

Náš TIP: Od 2. fázy môžete využiť aj ďalšie zeleninu zo zoznamu povolenej zeleniny. Od 3. fázy môžete do pomazánky pridať tvaroh pre zjemnenie.