

Brokolicové placky z Prodietix palacinky



21. 10. 2021

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

Konzumácia brokolice podporuje trávenie, metabolizmus aj krvotvorbu. Brokolicu by do svojho jedálnička mali zaradiť všetci, ktorí sa snažia schudnúť a udržať si svoju váhu. Obsahuje totiž okolo 90% vody a je veľmi chudobná na sacharidy.

Čo potrebujete (2 porcie):

- 1 brokolica
- 2 vajcia (v 1. fáze len bielky)
- 1 balenie [Prodietix palacinky](#)
- soľ
- 1 lyžička sušenej cibule
- 1 lyžička sušeného cesnaku
- štipka mletej rasce

Ako na to:

1. Brokolicu uvaríme domäkka a nasekáme nadrobno. Následne pridáme vajce (v 1. fáze iba vaječné bielky), soľ, korenie, rascu, sušenú cibuľu a cesnak. Do pripravenej zmesi pridáme Prodietix palacinku a všetko spracujeme do kompaktného cesta. Na plech vystlaný papierom na pečenie robíme placky silné cca 5 mm.

1. Pečieme vo vyhriatej rúre na 180 ° C, dozlatista 20 - 25 minút.

Náš TIP: Placky môžete ľahko potrieť dijonskou horčicou a prikusovať ku [karfiolovej nátierke](#) alebo podávať k [zelerovému šalátu](#).

Recept zaslala naša zákazníčka pani Eva Potůčková. Ďalšie nápady na proteínové recepty môžete zasielať

na emailovú adresu info@prodietix.cz.