Svěží polévka z řapíkatého celeru

25. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 1. fáze, 2. fáze, 3. fáze

Řapíkatý celer je zdrojem nerozpustné vlákniny, která je důležitá pro správné fungování trávícího systému a u proteinové diety je dostatek vlákniny téměř nezbytný. Tato polévka dodá tělu potřebné vitamíny a díky vláknině skvěle zasytí...

Co potřebujete (4 porce):

- *1,5 l vývaru*
- *cca 600 g řapíkatého celeru*
- *2 lžíce panenského olivového oleje*
- *2 lžíce sušené cibule*
- *1 bílek (ve 2. a 3. fázi celé vejce)*
- *sůl*
- *pepř*

Jak na to:

1. Nejprve si uvaříme vývar.

2. Celer omyjeme a nakrájíme na malé kostky.

3. V hlubším hrnci rozehřejeme 2 lžíce olivového oleje a přidáme nakrájený celer. Přidáme 2 lžíce sušené cibule a podusíme tak, aby celer úplně změknul.

4. Po změknutí celeru přelijeme do hrnce připravený vývar a krátce společně povaříme. Poté přidáme 1

bílek, podle chuti osolíme a opepříme.

5. Nakonec polévku rozmixujeme tyčovým mixérem.

6. Můžeme dochutit čerstvými bylinkami. Lze podávat k normálním jídlům nebo mezi jídly.

Náš TIP: Doplňte polévku Prodietix křupavými minibagetkami a pochutnejte si na další alternativě proteinového jídla už od 1. fáze.

Od 3. fáze si lze polévku zpestřit lžící slunečnicových semínek.