# Veľkonočná plnka

**31. 3. 2024**

### Recept je vhodný pre: 2. fáza, 3. fáza

Doprajte si veľkonočnú plnku aj počas diéty. Pripravili sme pre si pre vás jednoduchý recept, ktorý si vychutnáte úplne bez výčitiek.

**Čo potrebujete:**

- *1 semienkovú žemličku Prodietix*
- *50 g šunky (s vysokým podielom mäsa)*
- *1 vajce*
- *1/2 menšej cibule*
- *50 ml rastlinného nápoja s 0 g sacharidmi (napríklad nesladený mandľový nápoj)*
- *trošku muškátového oriešku*
- *soľ, čierne korenie*
- *čerstvú žihľavu podľa chuti*
- *malú zapekaciu misku*

## Ako na to:

**1.** Zohrejte rúru na teplotu na 180 °C.

**2.** Do vyššej misky nakrájajte na malé kocky semienkovú žemľu, ktorú následne prelejte rastlinným nápojom.

**3.** Oddeľte žĺtok od bielka a bielok vyšľahajte do tuhého snehu.

**4.** K semienkovej žemli pridajte nakrájanú šunku, cibuľu, korenie a nasekané čerstvé lístky žihľavy.

**5.** Všetko osoľte a dôkladne premiešajte.

**6.** Nakoniec pomaly vmiešajte vyšľahaný sneh a rovnomerne naneste do zapekacej misy.

**7.** Nakoniec vložte do vyhriatej rúry a pečte aspoň 25 minút dozlata.

**Ako veľkonočného plnku jesť?**

Recept je vhodný od druhej fázy diéty. Jedlo si rozdeľte na dve porcie.