Havrerundstykker (Proteinrundstykker) med cottage cheese og chiafrø

Ingredienser



♥ 3 egg
♥ 400 g cottage cheese
♥ 2 ts bakepulver
♥ 0,5 ts salt
♥ 3 ss chiafrø
♥ 400 g havregryn (små, lettkokte)

Pynt:
♥ 50 g havregryn (små, lettkokte)

Fremgangsmåte

Mos egg og cottage cheese sammen slik at du får en helt glatt og klumpfri masse. Du kan bruke food processor eller stavmikser til dette.

Rør inn bakepulver, salt og chiafrø.

Ha så i havregryn og bland deigen raskt sammen. Den skal bli nokså bløt, men fast nok til at du kan forme den.

Form deigen til 8 - 9 rundstykker (jeg lagde 9 stk denne gangen). Skyll hendene i vann før du triller ut rundstykkene slik at de blir fuktige på utsiden, og trill rundstykkene deretter i havregryn.

Sett rundstykkene på bakepapirdekket stekeplate. Stek rundstykkene midt i ovnen ved 200°C i ca. 25-30 minutter (tiden avhenger av hvor store du lager dem), til de er gylne og gjennomstekte.

Tips

♥ Jeg bruker 1 stort beger cottage cheese (mager type) til denne oppskriften, som er på 400 g. Det er meningen å mose egg og cottage cheese sammen slik at alle klumpene i cottage cheesen jevner seg ut og du får en glatt masse.

♥ Man skulle tro at havregrynsmengden kunne reduseres noe som følge av at deigen nå inneholder chiafrø, men jeg har forsøkt det (reduserte ca. med 75 gram) og det ledet bare til flate rundstykker. Så testet jeg på nytt med samme mengde havregryn som jeg pleier, og da ble rundstykkene runde og fine. Bruk altså hele mengden havregryn som angitt i oppskriften for at rundstykkene skal holde fasongen under stekingen.

♥ Proteinrundstykker oppbevares kjølig og innpakket i plast så de holde seg myke. De er kjempefine å fryse. Varm dem gjerne kort i ovnen eller i mikrobølgeovnen før servering, så blir de myke og ekstra gode.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/havrerundstykker-proteinrundstykker-med-cottage-cheese-og-chiafro