Havrerundstykker (Proteinrundstykker) med cottage cheese og kremost

Ingredienser



♥ 3 egg
♥ 200 g cottage cheese
♥ 200 g kremost (se tips)
♥ 2 ts bakepulver
♥ 0,5 ts salt
♥ 400 g havregryn (små, lettkokte)

Pynt:
♥ valmuefrø (se tips)

Fremgangsmåte

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

Rør inn bakepulver og salt.

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 - 10 rundstykker (jeg lagde dem litt mindre slik at jeg fikk 10 stk denne gangen). Skyll hendene i vann før du triller ut rundstykkene slik at de blir fuktige på utsiden, og trill rundstykkene deretter i valmuefrø.

Sett rundstykkene på bakepapirdekket stekeplate. Stek rundstykkene midt i ovnen ved 200°C i ca. 20-30 minutter (tiden avhenger av hvor store du lager dem), til de er gylne og gjennomstekte.

Tips

♥ Jeg brukte her et halvt beger cottage cheese (mager type) til denne oppskriften (begeret er på 400 g) og en pakke Philadelfia kremost med hvitløk og urter. Vanligvis bruker jeg hele begeret med cottage cheese og ingen kremost, men dette ble en fin vri. Kremosten setter bare veldig mild smak, så hvis du ønker sterkere urte- og hvitløksmak, må du tilsette ekstra most hvitløk og hakkede urter i deigen. Det går fint å bruke kremost naturell i stedet.

♥ Det er meningen å mose egg, cottage cheese og kremost sammen slik at alle klumpene i cottage cheesen jevner seg ut og du får en glatt masse.

♥ Valmuefrø på toppen kan selvsagt sløyfes eller byttes ut med havregryn eller andre frø.

♥ 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-kremost