Havrerundstykker (Proteinrundstykker) med cottage cheese og revet gulrot

Ingredienser



♥ 4 egg
♥ 600 g cottage cheese
♥ 3 ts bakepulver
♥ 2 ts salt
♥ 150 g finrevet gulrot
♥ 600 g havregryn (små, lettkokte)

Pynt:
♥ 50 g havregryn (store)
♥ 50 g solsikkekjerner

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 og salt.

Mål opp 150 g fint revet gulrot og bland i.

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 16 - 20 rundstykker (jeg lagde 20 stk denne gangen, som ble nokså små). Skyll hendene i vann flere ganger mens du triller ut rundstykkene, slik at de blir fuktige på utsiden. Legg rundstykkene på bakepapirdekkede stekeplater. Dryss store havregryn på halvparten og solsikkekjerner på resten.

Stek rundstykkene midt i ovnen ved 200°C i ca. 20 minutter hvis du lager dem så små som jeg har gjort her, eller i ca. 25-30 minutter hvis du lager dem litt større. Rundstykkene skal bli gylne og gjennomstekte.

Tips

♥ 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.

♥ 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-revet-gulrot