Havrerundstykker (Proteinrundstykker) med cottage cheese og gresskarkjerner

Ingredienser



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

Pynt:
♥ gresskarkjerner

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.

Ha så i havregryn og bland deigen raskt sammen. Kna til slutt inn gresskarkjerner.

Deigen skal bli nokså bløt, men fast nok til at du kan forme den.

Ha bakepapir på en stekeplate. Form deigen til 8 rundstykker som legges på platen. Skyll hendene med vann innimellom fordi deigen er klissete.

Pensle over med vann og klem fast noen flere gresskarkjerner på toppen av hvert rundstykke.

Stek rundstykkene midt i ovnen ved 200°C i ca. 25-30 minutter, 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.

♥ 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-gresskarkjerner