Proteinbrød i langpanne



Ingredienser

♥ 800 g cottage cheese
♥ 8 egg
♥ 600 g havregryn (små, lettkokte)
♥ 3 dl grov sammalt hvetemel
♥ 1,5 ss bakepulver
♥ 1 ts salt

Pynt:
♥ solsikkekjerner
♥ gresskarkjerner
♥ sesamfrø

Fremgangsmåte

Ha cottage cheese og egg i en food processor. Kjør blandingen til den blir jevn og klumpfri.

Bland de tørre ingrediensene godt sammen.

Ha dette i en stor rørebolle.

Tilsett cottage cheese- og eggeblandingen.

Rør blandingen sammen for hånd til en tykk, klissete deig.

Ha deigen i en stor, bakepapirkledd langpanne (ca. 30 x 40 cm). Ha litt vann på hendene og press deigen jevnt utover.

Dryss over kjerner og frø hvis du liker det (se tips).

Stekes midt i ovnen ved 200°C i ca. 30 minutter.

Avkjøl brødet i langpannen før du deler det i firkanter.

Tips

♥ Jeg bruker gjerne cottage cheese mager (2 stk à 400 gram). 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.

♥ Proteinbrød er godt med alt av pålegg, og er også nydelig med bare smør på hvis du vil servere det som tilbehør til suppe eller salat.

♥ Jeg brukte her en kombinasjon av solsikkekjerner, gresskarkjerner og sesamfrø på toppen. Det gir variasjon og god smak på rundstykkene. Du kan droppe toppingen hvis du foretrekker det, eller alternativt drysse over noen havregryn til pynt i stedet.

♥ Oppskriften er beregnet på stor langpanne. Halv porsjon passer til liten langpanne.

♥ Supre å fryse! - nevnte jeg det? □□

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/proteinbrod-i-langpanne