Havrebrød med cottage cheese og chiafrø (Proteinbrød)

Ingredienser



♥ 400 g havregryn (små, lettkokte)
♥ 1,5 ss bakepulver
♥ 1 ts salt
♥ 5 ss chiafrø
♥ 500 g cottage cheese
♥ 4 egg

Pynt:
0,5 dl gresskarkjerner (se tips)

Fremgangsmåte

Del havregrynene i to deler. Kjør den ene delen i en food processor til du får et finkornet havremel. Bland havremelet med bakepulver, salt og chiafrø. Den andre halvparten av havregrynene lar du være som den er. Ha alt det tørre i en bakebolle.

Ha så cottage cheese og egg i food processoren og kjør blandingen sammen så massen blir helt jevn og klumpfri. Det går også fint å bruke stavmikser til dette. Alle cottage cheese-klumpene skal altså jevne seg helt ut så du får en klumpfri blanding.

Ha blandingen i bakebollen med det tørre og rør rund til du får en jevn, bløt - men likevel fast deig.

Finn frem en liten brødform som rommer 1 liter. Spray den godt med formfett og legg bakepapir i bunnen av formen. Ha havredeigen i formen og glatt til overflaten av brødet (deigen er klissete, men dette går lett med fingrene hvis du dypper dem i kaldt vann).

Pensle overflaten av brøddeigen med vann og dryss på gresskarkjerner (eller annet du liker, se tips).

Stek brødet nederst i ovnen ved 180°C i 45-50 minutter, til det er gyllent og gjennomstekt. La brødet avkjøles en stund på rist før du skjærer i det.

Tips

♥ Det er riktig at denne oppskriften ikke inneholder noe gjær og derfor ikke skal heves. Hvis du sammenligner denne oppskriften med oppskriften på Havrebrød med cottage cheese, ser du at denne innholder 100 g mindre havregryn. Det er fordi chiafrøene sveller under stekingen og er med på å holde brødet sammen. Dette brødet blir dermed litt mindre kompakt.

♥ Jeg brukte vanlig cottage cheese her, men det går fint å bruke mager cottage cheese hvis du ønsker det.

♥ Gresskarkjernene på toppen av brødet kan sløyfes eller byttes ut med solsikkerfrø, sesamfrø eller store havregryn.

♥ Havrebrødet egner seg fint til frysing.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/havrebrod-med-cottage-cheese-og-chiafro-proteinbrod