Grønne Proteinrundstykker (Havrerundstykker med cottage cheese og spinat)

Ingredienser



♥ 4 egg
♥ 400 g cottage cheese
♥ 2 ts bakepulver
♥ 0,5 ts salt
♥ 125 g fersk spinat
♥ 400 g havregryn (små, lettkokte)
♥ 150 g gresskarkjerner

Pynt:
♥ sesamfrø

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.

Stapp spinatbladene i food processoren og mos dem inn i blandingen.

Ha så i havregryn og gresskarkjerner, bland deigen raskt sammen. La deigen stå og svelle i 30 minutter. Deigen skal bli nokså bløt, men fast nok til at du kan forme den.

Ha bakepapir på en stekeplate. Form deigen til 12 rundstykker som legges på platen (ca. 110 gram per rundstykke).

Pensle over med vann og dryss over sesamfrø.

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://dev.detsoteliv.no/oppskrift/gronne-proteinrundstykker-havrerundstykker-med-cottage-cheese-og-spinat