Grove proteinlapper med cottage cheese

Ingredienser



♥ 400 g cottage cheese
♥ 150 g gresk yoghurt
♥ 1,5 dl melk
♥ 5 egg
♥ 300 g fullkornshvetemel
♥ 4 ts bakepulver

Til steking:
♥ smør eller formfett

Fremgangsmåte

Ha cottage cheese, melk, gresk yoghurt og egg i en food processor.

Kjør blandingen sammen til den blir glatt og klumpfri.

Ha blandingen deretter i en bolle. Bland fullkornshvetemel og bakepulver og vend dette inn i røren.

Stek lapper i stekepanne til de blir gyllenbrune på hver side. Bruk middels varme og ha litt smør i pannen (eller spray pannen med formfett), se tips.

Serveres nystekte, gjerne med et sunnere syltetøy (se tips).

Tips

♥ Du bør ha en god teflonpanne når du skal steke disse lappene. Min erfaring er at de lett setter seg fast i pannen, så en god teflonpanne som i tillegg smøres med litt

smør (eller sprayes med formfett) er å anbefale.

♥ Siden lappene ikke inneholder sukker, er det godt å servere dem sammen med noe som gir litt sødme. Jeg serverte her som nevnt lappene sammen med **Dronningsyltetøy med chiafrø** (se også **Bringebærsyltetøy med chiafrø** og **Blåbærsyltetøy med chiafrø**). Litt lønnesirup eller honning er også nydelig på disse proteinlappene. Hvis du vil unngå sukker helt, kan du alternativt bruke friske bær, bananskiver eller annen frukt.

♥ Lapper du får til overs kan oppbevares i kjøleskapet innpakket i plast i et par dager. De kan også fryses.

♥ Se også **Proteinpannekaker**, **Cottage cheese-lapper** og **Ostelapper med cottage cheese**. For flere oppskrifter med cottage cheese, se **HER**.

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

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/grove-proteinlapper-med-cottage-cheese