

PROTEINRUNDSTYKKER

Proteinrundstykker er et godt alternativ til brød – de metter godt og er perfekt til både frokost og lunsj. Proteinrundstykker kan frys ned med en gang de er avkjølt, slik at de holder lengre.

Ingrediensliste:

- 400 g havregryn
- 1 boks cottage cheese
- 4 stk egg
- 2 ts bakepulver
- Urter (f.eks. oregano og cayennepepper)
- Havsalt

Bland egg og cottage cheese, rør med stavmikser til alle klumpene er borte. Ha oppi havregryn og bakepulver og bland alt sammen. Tilsett litt krydder, for eksempel oregano og cayennepepper, i tillegg til litt havsalt. Rør alt godt om. Proteinrundstykkene stekes på 200 grader i ca. 15-20 min, til du ser at de er litt gyldene.