

Edwards Fröfrallor

10-17 frallor.

770 g vatten

20 g jäst

10 g chiafrön, kan även gå med linfrön

10 g svarta hela psylliumfrön

10 g maizena

150 g majsmjöl

50 g ris mjöl

50 g kikärtsmjöl

70 g glutenfria havregryn

1 tsk salt

brödkryddor vid behov

15 g psylliumfröskal

- Vispa ihop vatten, jäst, chiafrön, psylliumfrön och maizena.
- Tillsätt mjöl, havregryn, salt (+ ev kryddor) och psylliumfröskal.
- Låt degen vila i en täckt bunke i ca 2 – 3 timmar.
- Klicka ut degen med hjälp av två skedar till 15-17 frallor på två plåtar, täckt med bakplåtspapper.
- Låt frallorna vila på plåtarna i ca 30 min.
- Sätt ugnen på 225 grader
- Grädda mitt i ugnen i 25 minuter.
- Låt svalna helt innan du skär i frallorna.

