

BAMBUFIBERFRALLOR (9st ca 75g/st)

450 g mozzarella (3 pkt a 150g)

3 ägg

3 dl Bambufibermjöl

1.5 tsk Xantangummi

1.5 tsk salt

3 tsk bakpulver

Vallmofrön/sesamfrön

Sätt ugnen på 180 grader C.

Smält mozzarellan i mikrovågsugnen, ca 2min full effekt.

Blanda de torra ingredienserna i en bunke, tillsätt äggen och blanda ihop (blir som en smuldeg)

Knåda ner ihop mozzarellan med ägg/mjöl degen – knåda ordentligt så att det blir ordentligt blandat.

Kan behöva vatten på handen för att inte det ska fastna för mycket.

Dela upp i 9 bitar, ca 75 g/st och lägg i silikonformar för bullar/muffins.

Toppa med vallmofrön/sesamfrön och skär 4 snitt i bullen – då undviker man att det blir en stor tom bubbla i frallan.

Baka i 25 min längst ner i ugnen.

(Totalt 7 g kolhydrater på 9 st frallor = 0.75 g kolhydrat/fralla – enl kostbevakningen)