

LCHF frallor (från www.56kg.se)

1,5 dl mandelmjöl

1,5 dl pofiber

1,5 msk fiberhusk

1,5 tsk bakpulver

1 tsk salt

2 ägg

2 dl rysk yoghurt eller creme fraiche

3 msk vatten eller mjölk

3 msk smält smör eller kokosfett

Sätt ugnen på 200 g.

Vispa äggen fluffiga , minst 5 minuter, vispa ner youghurt och det smälta fett.

Blanda de torra ingredienserna och vispa ner.

Låt stå och svälla minst 5 minuter.

Rulla försiktigt till bullar med blöta händer, lägg på bakplåtspapper och pensla med uppvispat ägg och ha gärna på frön eller solroskärnor.

Grädda mitt i ugnen ca 15 min.