

# LCHF-frallor

2g Ⓞ 10 m + 1 h Medium

## LCHF-frallor

Detta recept är en dröm för alla som längtar efter "riktiga" frallor. De har en härligt knaprig skorpa och fint elastiskt inkräm. Går även att rosta!

6 portioner

### Ingredienser

#### Frallor

5 msk fiberhusk

3 dl mandelmjöl

2 tsk bakpulver

1 tsk flingsalt

2,5 dl kokande vatten

2 tsk vitvinsvinäger

3 äggvitor

2 msk sesamfrön (valfritt)



### Instruktioner

- 1 Sätt ugnen på 175 grader. Blanda samman de torra ingredienserna i en bunke.
- 2 Koka upp vattnet och häll ner det, vinägern och äggvitorna samtidigt som du vispar med elvisp ca 30 sekunder.
- 3 Forma 6 runda bullar med fuktade händer eller med en rejäl glasskopa. Kan också formas till mindre korvbröd, platta hamburgerbröd eller upp till 10 småfrallor.
- 4 Grädda i nedre delen av ugnen 50–60 minuter, beroende på storlek.
- 5 Strö gärna fröer på bröden innan gräddningen – vallmo, sesam eller varför inte lite flingsalt och örtekryddor?



[www.dietdoctor.com/se](http://www.dietdoctor.com/se)

Vi gör LCHF enkelt