

Bovetefrallor

Bovetefrallor

Supergoda bovetefrallor som är fria från gluten, mejerier, ägg och socker. Receptet är från början tagen ur boken "Nytt bröd – baka gott utan gluten" men något modifierat. Vi jäste bullarna i en bakmaskin, men går såklart lika bra utan, men du kan behöva tillsätta mer mjöl i smeten.

7 frallor

Ingredienser

4 dl vatten

3 g torrjäst (eller 10 g färsk)

1,5 msk fiberhusk

2 dl (260 g) [bovetemjöl](#) + lite extra att baka ut med

15 g pumpakärnor

15 g solrosfrön

1 msk [chiafrön](#)

0,5 tsk salt

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200g

2. Blanda alla torra ingredienser. Tillsätt vatten och låt jäsa i 2 timmar

3. Ta upp degen på mjölat bakkbord och dela i 7 delar och rulla till frallor. (Degen blir ganska kladdig så rulla så gott det går och klicka sedan ut degen på bakplåtspapper och strö över bovetemjöl och låt dem vila ytterligare 30 minuter på plåtarna

4. Grädda i ugnen i ca 25 minuter eller till de fått fin färg

5. Låt svalna helt under bakduk innan du skär i frallorna