

# Falska surdegsfrallor

## Falska surdegsfrallor

*Falska surdegsfrallor – Har du hört talas om falskt surdegsbröd? Det är inte surdeg i den bemärkelsen, men de påminner om surdegsbröd med hålen och konsistensen. När vi hittade receptet hos [Åse](#), så var vi tvungna att testa. Hur gott ser det inte ut? Brödet är fritt från gluten, mejerier och socker samt är LCHF.*

### Ingredienser

3 dl [mandelmjöl](#)  
1 dl fiberhusk  
2 tsk bakpulver  
1 tsk salt  
3,5 dl kokande vatten  
 $\frac{1}{2}$  msk äppelcidervinäger  
3 äggvitor  
1 msk brödkryddor

### Gör så här

1. Sätt ugnen på 175 gr.
2. Blanda de torra ingredienserna.
3. Vispa äggvitorna hårt.
4. Blanda vatten och äppelcidervinäger och häll över de torra ingredienserna. Vispa med elvisp och vispa sedan ner äggvitorna.
5. Ta upp degen och forma till en smal limpa, dela i 10 delar och forma till bullar. Lägg på bakåtlåtspapper och grädda längst ner i ugnen i 50-55 minuter. Låt dem svalna ordentligt innan de skärs upp.