

# Frallor med pumpafrön

## Frallor med pumpafrön

*Frallor med pumpafrön – Saftiga frallor med härligt tuggmotstånd av pumpafrön. Fria från socker och gluten. Lågt kolhydratinnehåll. Perfekt till frukost eller mellanmål.*

6 frallor

### Ingredienser

2 ägg

60 g smör

1 dl creme fraiche

1 dl gräddfil

0,5 tsk salt

2 tsk bakpulver

2 dl [mandelmjöl](#)

1 dl pofiber

0,75 dl pumpafrön

2 msk fiberhusk

Vallmofrön till topping

### Gör så här

1. Smält smöret

2. Vispa ihop creme fraiche, gräddfil, ägg och smör

3. Blanda ihop alla torra ingredienser och blanda ner i den blöta smeten

4. Låt smeten stå i ca 5 minuter

5. Rulla smeten till 6 bollar och lägg på en plåt med bakplåtspapper

6. Platta till bollarna lite och toppa med vallmofrön

7. Grädda i ugnen i 20 minuter på 175 grader