

Frallor på teff & kokosmjöl

Härliga glutenfria nyttigare frallor

Du får ut 6-7 frallor

Ingredienser

2 ägg

25 g smör

2 dl [teffmjöl](#)

2 dl [kokosmjöl](#)

1 msk fiberhusk

1,5 tsk bakpulver

1,5 msk [chiafrön](#)

1,5 msk linfrön

1/2 dl solrosfrön (spara lite till garnering)

1 tsk [himalayan salt](#)

5-6 dl vatten

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200 grader

2. Vispa äggen poröst.

3. Smält smöret och blanda med äggen

4. Blanda alla torra ingredienser och blanda med äggsmeten

5. Tillsätt vattnet i smeten (lite i taget så du ser att du får en bra konsistens)

6. Låt degen svälla i 5 minuter

7. Forma till frallor och grädda i ugnen i 15-18 minuter.

Pannkakor på teff

Gluten, socker och mejerifria pannkakor

2 portioner

3 dl [ljus teffmjöl](#)

2 ägg (är du allergisk mot ägg kan du byta ut äggen mot 2 tsk bakpulver)

1 tsk salt

2,5 dl mandelmjök

Rapsolja att steka i

Gör så här

Blanda ihop alla ingredienser och låt stå och svälla i ca 30 min

Stek i en stekpanna med olja i.

Toppa med [kokoschips](#), [mandelsmör](#) och bär.