



# Saftiga frallor

Receptet gäller 15 saftiga frallor

## Ingredienser:

- > 25 g jäst (blå jäst)
- > 6 dl vatten (37 grader, fingervarmt)
- > 3 dl havregryn
- > 3 msk rapsolja
- > 2 tsk salt
- > 10 1/2 dl vetemjöl

## Garnering:

- > Vatten
- > Havregryn

## Steg 1:

Smula ner jästen i en bunke och tillsätt vattnet och blanda sedan tills jästen löser

## Steg 2:

Låt jäsa under en bakduk ungefär 30 minuter. Knåda sedan degen på en

upp sig. Blanda sedan ner havregryn och rör om till en slät smet. Som du sedan låter vila några minuter innan nästa steg. Tillsätt rapsolja, salt och vetemjöl och blanda till en slät smet.

- > 25 g jäst (blå jäst)
- > 6 dl vatten (37 grader, fingervarmt)
- > 3 dl havregryn
- > 3 msk rapsolja
- > 2 tsk salt
- > 10 1/2 dl vetemjöl

mjölad bakbänk och rulla sedan den ett varv i mjöl så att den inte kladdar av sig.

Dela sedan degen i 15 lika stora bitar (så att frallorna får lika stolek).

- > Vetemjöl (till utbakning)

## Steg 3:

Forma de till frallor och lägg de sedan på en plåt med bakplåtspapper. Pensla sedan vatten över frallorna och ha försiktigt över havregryn på bröden.

Låt sedan bröden jäsa i ungefär 30 minuter återigen. Grädda sedan bröden i mittersta delen av ugnen på 225 grader (200 grader varmluft) i ca 13 minuter.

- > Plåt med bakplåtspapper
- > Vatten (pensla över bröden)
- > Havregryn (över bröden)
- > Varm ugn på 225 grader (200 grader varmluft)



# Färska underbart saftiga frallor!

Med det här receptet så får du fantastiska saftiga frallor som passar perfekt till frukosten eller varför inte till middagen.

Frallorna kan man även variera genom att byta ut mjölet mot rågsikt som även gör frallorna nyttigare och till ett mer grovt bröd!

***@vilhelmbakar på instagram***

Få ett nyhetsbrev från vilhelmbakar

Skapad med Webnode

Skapa en hemsida gratis