

# Frukostfrallor

Glutenfria 15 st



## Tips

jag brukar använda resterna av frukostgröten från dagen innan. då får du ett mer fiberrikt bröd.

bovete är fantastiskt finns både grovt och finmalet. har du svårt att hitta bra bovete kan du beställa från Wermlands bovete.

Vill du lära dig mer om kost eller följa med på en resa med Kost, Vandring och Yoga

gå in på vår hemsida:

[www.sat-nam.se](http://www.sat-nam.se)

## Ingredienser

- 5 dl vatten
- 5-10 g jäst
- 1 tsk psylliumfrön (fiberhusk)
- 1 tsk honung
- ½ tsk salt
- 5-7 dl glutenfritt mjöl, (tex bovete,havre,)
- strö tex över lite sesamfrön innan gräddning.

## Gör så här

1. Rör ut jästen i ljummet vatten
2. Tillsätt alla ingredienser och rör om
3. Låt vila 30 min
4. Rör runt konsistensen skall vara som en tjock sockerkakssmet
5. Jäs övertäckt med bakduk över natten i rumstemperatur.
6. På morgonen sätter du på ugnen på 175 gr
7. Lägg ett bakplåtspapper på plåten klicka upp degen på plåten , ca 8 cm i diameter stora klickar.
8. Sätt in plåten ett steg högre än mitten i ugnen
9. In i ugnen ca 10-13 minuter du får hålla lite koll då alla ugnar är olika.
10. Låt brödet vila på plåten när du tar ut det. nu är det klart att äta .