BAKA

Nattjästa dinkelfrallor

Kock: **Ylva Lindgren** Tid: **30 min** Portioner: **10**

30

Så kallade "knådfria" frallor bakade på dinkelmjöl. Perfekt frukostbröd för lata sommardagar - varken hushållsassistent eller surdeg behövs. Degen ska bara röras ihop i bunken, låt den sedan jäsa över natten och grädda frallorna på morgonen. Enkelt och väldigt, väldigt gott!

Tänk på att degen är relativt lös och kladdig när den rörts ihop, men allt är i sin ordning, morgonen därpå kommer den vara perfekt att baka frallor av. Degen innehåller endast 5 gram jäst, därav den långa jästiden. Ju längre jästid desto godare bröd!

INGREDIENSER

5 g jäst
4 dl kallt vatten
500 g siktat dinkelmjöl
1.5 tsk salt
1 msk honung

GÖR SÅ HÄR

1. På kvällen. Lös upp jästen i vattnet i en bunke.

2. Tillsätt dinkelmjöl, salt och honung. Rör ihop! Degen ska inte knådas. Täck bunken med plastfolie och låt jäsa i rumstemperatur till dubbel storlek under natten (ca 8-10 timmar).

3. På morgonen. Sätt ugnen på 275 grader.

4. Skrapa försiktigt ut degen på mjölat bakbord. Degen är ganska lös och det är viktigt att handskas försiktigt med den. Spänn den genom att med varsam hand vika ihop den till ett paket; ta tag i degens kanter och vik in mot mitten. Det är inte så noga hur degen viks, men det är viktigt att få lite höjd på den. Pudra över lite mjöl och låt jäsa ytterligare 30 minuter under bakduk.

5. Dela degen i jämnstora bitar, ca 10 st, och lägg dem på en plåt med bakplåtspapper.

6. Sätt in plåten i den varma ugnen, spruta in lite vatten eller lägg ett par isbitar längst ner, och stäng luckan. Sänk värmen till 225 grader. Grädda i 15-20 minuter tills frallorna fått fin färg. Öppna gärna luckan någon gång under slutet av baktiden för att släppa ut ånga.