BAKA

Frallor med vallmofrön

Kock: **Gino Fraiman** Tid: **60 min** Portioner: **4-6**

60

Luftiga frukostfrallor med vallmofrön och havssalt. Snabbt, enkelt och gott!

Superlätt recept. Jag älskar vallmofrön men du kan ha sesamfrön, linfrön eller riven ost på eller i degen! Grundreceptet är som sagt väldigt enkelt.
#Cheffraimansmat

INGREDIENSER

25 g färsk jäst
3.5 dl mjölk
75 g mjukt smör
1 tsk bakpulver
0.5 tsk salt
8 dl vetemjöl
1 msk havssaltsflingor

GÖR SÅ HÄR

1. Smula jäst i en bunke, värm mjölken till ca 37 grader och häll över jästen för att lösa upp den. Tillsätt det mjuka smöret och rör om väl. Tillsätt salt och bakpulver och arbeta till sist in mjölet, gärna med bakmaskin. Knåda i ca 10 minuter, du ska få en smidig deg som precis släpper bunkens kanter. Låt degen jäsa i bunken täckt med kökshandduk till ca dubbel storlek.

2. Ta upp degen på mjölat bänk/bord och dela den i 8 bitar eller fler om du vill ha mindre frallor. Rulla dem till släta bullar och lägg på bakplåtspappersklädd plåt.

3. Låt jäsa under bakduk i 30 minuter. Sätt nu ugnen på ca 200 grader.

4. Pensla med vatten och strö över valfria frön/ost och havssalt. Grädda bullarna mitt i ugnen i ca 10-15 minuter, beroende på ugnen och låt sedan svalna under kökshandduken.