BAKA

Mandelfrallor med havre & chiafrön

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

Rejäla frallor som mättar länge. Bakade på mandelmjöl och ägg, toppade med nyttiga chiafrön.

De här goda, matiga frallorna passar bra som alternativ till vanligt bröd om man försöker hålla nere på kolhydraterna. Fyll dem med sallad, ost, skivad tomat och avokado, eller andra goda pålägg.
Frallorna går bra att frysa in och är även goda att rosta.
Var noga med att använda havremjöl gjort på ren havre om du inte tål gluten.

INGREDIENSER

30

2 dl mandelmjöl
1 dl havremjöl
2 tsk bakpulver
0.5 msk fiberhusk
3 st ägg
1 dl creme fraiche (34%)
1.5 dl riven ost, gärna mozzarella
1 msk rapsolja
1 tsk flytande honung
1 krm salt
1 msk chiafrön
0.5 tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 225 grader.
2. Blanda mandelmjöl, havremjöl, bakpulver och fiberhusk noggrant i en bunke.
3. Tillsätt äggen ett i taget och rör ner creme fraiche, riven ost, olja, honung och salt. Blanda väl.
4. Smörj en avlång brödform, som rymmer ca 1,5 liter, väl med olja. Fördela smeten i formen, blöt händerna lätt och jämna till ytan. Strö över chiafrön och eventuellt lite flingsalt.

5 Grädda brödet i ca 15 minuter. Låt svalna och lossa det sedan försiktigt från formen. Skär i fyra bitar, dela på mitten och fyll med goda pålägg.