

Teff-frallor eller helt bröd



4 ägg
50 gram smör
4 dl teffmjöl valfritt mörkt eller ljust
1 dl kokosmjöl
2 dl pofiber
2 msk fiberhusk
3 tsk bakpulver
6 msk chiafrön (alternativt byt ut hälften mot linfrön)
0,5 dl solrosfrön
1-1,5 tsk salt (jag älskar salt och tog 1,5 tsk, på gränsen för mkt)
Ca 8 dl vatten (testa så det inte blir för kletigt, ska vara som en deg)

Ugn 200 grader.
Smält smör och vispa ägg poröst - ställ åt sidan
Blanda alla torra ingredienser och häll sedan i de vispade äggen och smöret.
Häll i vattnet, lite i taget.
Ställ degen att svälla i ca 5 minuter innan du jobbar med den.

Rulla frallorna, grädda på bakpappersklädd plåt i ca 18 minuter.
Vill du hellre ha det som limpa så grädda på samma värme, i en form i ca 1 timme.