

# Grova frallor

Vill du njuta utav saftiga hembakta bullar? Då har du här ett recept på nyttigare frallor som passar lika bra till frukosten som kvällsfikat.

cirka 16 - 20 styck



Lyckas lätt



up to 120 Min.



## Ingredienser:

### Ingredienser:

2 påsar Dr. Oetker Torrjäst (14g)  
100 g skurna rågkärnor eller  
vetekärnor  
250 g rågmjöl , speltmjöl eller  
grahamsmjöl  
600 g vetemjöl  
1 tsk salt  
1 tsk strösocker  
0,5 dl matolja  
5,5 dl vatten (ev. hälften vatten,  
hälften yoghurt)  
cirka 1 dl vatten (till pensling)

### Garnering:

solrosfrön

## 1 Gör så här:

Blanda torrjästen med de olika mjölsorterna, salt och socker. Värm vatten och olja till 42 grader och blanda ner i de torra ingredienserna. Arbeta degen väl. Låt jäsa i 45-60 minuter. Dela degen i 16-20 lika stora delar och rulla dem till bullar. Lägg bullarna på en bakplåt som är täckt med bakplåtspapper och pensla dem med vatten. Strö över solrosfrön

## 2 Låt bullarna jäsa i ytterligare 30-45 minuter och baka dem på 200°C i ca 20 minuter.

## 3 Tips: Bullarna kan varieras efter smak. Prova med Dr.Oetker Suckat, Hackad Skalad Mandel eller hackad choklad. Använd bullarna som frallor, till matsäcken eller som ett gott och nyttigt mellanmål. Dela dem och servera tillsammans med familjens favoritpålägg.