

BOVETEFRALLOR

Glutenfria



Ingredienser 15-20 st

25 g jäst

9 dl fingervarmt vatten

2 tsk salt

7 dl bovetemjöl

4 dl rismjöl

1 dl psylliumfröskal/psylliumhusk

1 tsk brödkryddor

Gör så här

1. Rör ut jästen i vattnet. Jag brukar använda hushållsassistent, men det kan gå bra med elvisp som har degkrokar.
2. Häll de torra ingredienserna i en bunke för sig. Jag brukar inte ta riktigt allt bovetemjöl till en början. Häll 6 dl först och se om du behöver resterande 1 dl. Om det är för mycket mjöl kan det bli lite torrt. Blanda sedan i degvätskan. Vispa ihop och fortsätt att blanda några minuter. Det blir en ganska lös smet som sedan sväller och blir klibbig medan du kör degblandaren eller vispar i några minuter.
3. Låt degen svälla i ca 10-15 min.
4. Forma bullarna. Det brukar gå lättare om du har lite olja på händerna.
5. Låt jäsa på plåten under en bakduk i 1 ½ timme.
6. Värm upp ugnen till 225 °C och grädda i ca 20 min.
7. Låt bullarna svalna innan du skär i dem. De kan vara lite kladdiga när de fortfarande är varma.