

LCHF frallor

12 st frallor

10 msk fiberhusk

6 dl mandelmjöl

4 tsk bakpulver

2 tsk flingsalt

5 dl kokande vatten

4 tsk vitvinsvinäger

6 äggvitor

Sesamfrön

Sätt ugnen på 175 °C (347 °F).

Blanda de torra ingredienserna i en bunke.

Tillsätt kokande vatten, vinäger och äggvitor.

Blanda med elvisp några minuter.

Dela satsen i 2 delar (2 x 6 frallor).

Slå in den delen som skall gräddas senare i plastfolie.

Forma 6 frallor och lägg på bakplåtspapper.

Pensla lite vatten på varje fralla och toppa med sesamfrön.

Grädda i nedre delen av ugnen i 50-60 minuter.