



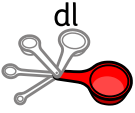

Christers frallor

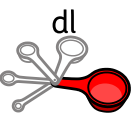

12 
12 frallor

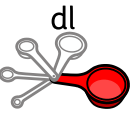

200°C
200 grader



18 
ca 18 minuter

$\frac{1}{2}$
1/2 paket  jäst



6  dl
6 dl  vatten





5  dl
5 dl  grahamsmjöl

6  dl
6 dl  vetemjöl

1  msk
1 msk  salt





1  dl
(1 dl  vetemjöl till utbakning)

1.  Rör samman  jäst,  salt +  och vatten




2.  Häll i  grahamsmjöl +  och vetemjöl =  Blanda




3.  Lägg en handduk över  bunken

4.  Låt degen stå i  kylan hela  natten

   
5. Häll ut degen på ett mjölat bord eller diskbänk

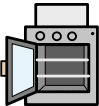

 
6. Rulla ut degen till en lång korv

  **12** 
7. Dela degen i 12 delar

  
8. Lägg frallorna på en plåt med bakplåtspapper

  
9. Pensla frallorna med mjölk

  
10. Strö på valfritt (salt, frön eller havregryn)

 **18** 
11. Grädda i ugnen i ca 18 minuter

 
(tills frallorna fått färg)