



8 port

Ingredienser

5,0 dl Havregryn
2,0 krm Salt m. jod (SLV)
1,5 tsk Bakpulver (SLV)
3,0 st Ägg rått (SLV)
250,0 gram KESO Cottage Cheese fett 4%
1,0 msk Sesamfrö u. skal (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 225 grader varmluft.
2. Blanda havregryn (gärna glutenfritt), salt och bakpulver i en bunke.
3. Tillsätt keso och ägg och rör om ordentligt. Låt gärna stå och svälla några minuter så blir smeten/degen lättare att hantera.
4. Forma till 8 frallor/bullar och lägg på plåtpapper. Strö över sesamfrön (går att utesluta).
5. Grädda bröden ca 15-20 minuter eller tills de fått fin färg.

Frallorna blir bäst om du låter dem svalna helt innan du delar och äter dem.

Näring per 100 g	Näring per portion
197 kcal	149,5 kcal
11,9 g protein	9 g protein
7,2 g fett	5,5 g fett
19,9 g kolhydrater	15,1 g kolhydrater

