

Kornbodens frallor

Fördeg:

2,5 dl kallt vatten

5 g jäst

1 tsk havssalt

325 g ljust dinkelmjöl

Rör ut jästen i vattnet. Blanda i mjöl och salt. Kör i assistenten minst 10 minuter. Låt stå i övertäckt bunke i kylan ca.

12 –20 timmar. (om du gör degen på kvällen så är den redo att använda nästa dag).

Huvuddeg:

4,5 dl kallt vatten

10 g jäst

1 tsk havssalt

2 dl flingor av tex dinkel, havre eller emmer (här har jag använt emmer)

ca 500 g ljust dinkelmjöl

fördegen från kylan

Blanda alltihop, kör i 10 minuter. Låt jäsa i övertäckt bunke i två timmar i rumstemperatur. Fördela degen i frallor i muffinsplåtar (24 st , två plåtar) eller i 2 st brödformar (1,5 l) eller 12 frallor och en form! Strö över flingor. Låt jäsa till dubbel storlek. Sätt ugnen på 230 grader, grädda frallorna i 12-15 minuter i nedre delen av ugnen. Om du gör limpor, grädda dubbla tiden men sänk temperaturen efter en kvart till 200 grader.

Det låter kanske komplicerat, men allt som krävs är lite planering. Man behöver ju inte titta på när degen jäser!

Kerstin Björklund