GENERELL

Nyttiga snacks

Kock: **Helena Ekman** Tid: **15 min** Portioner: **7-8 st**

Dessa bars passar bra innan träningen, på golfbanan eller bara när ni behöver extra energi. Då är det är perfekt att ha en müsli bar i väskan.

Dessa snacks innehåller 5 ingredienser som alla i sin tur är nyttiga.

Torkade aprikoser: bl a viktiga halter av A- & C-vitamin, fibrer och mineraler
Cashewnötter: högt innehåll av mineraler som zink, magnesium, folsyra och järn
Valnötter: innehåller b la livsviktiga vitaminer och mineraler såsom zink, magnesium och fosfor
Havregryn 100% fullkorn: kan vara kolesterolsänkande och som kan minska risken för hjärt- kärlsjukdomar och typ-2-diabetes

15

INGREDIENSER

1 dl neutrala cashewnötter
1 dl valnötter
200 g torkade aprikoser
1 dl havregryn
4 msk kokosolja

GÖR SÅ HÄR

1. Mixa nötterna slätt och lägg i en skål. Mixa aprikoserna, tillsätt övriga ingredienser och mixa igen. Lägg i en form med bakplåtspapper. Platta till och lägg i frysen 20 min. Ta ut och skär i valfria bitar.