



Foto: Ulrika Pousette

Energisnacks

Ingredienser 2 liter

250 g	cashewnötter, naturella
3 dl	pumpakärnor
200 g	sötmandel
1 msk	tamari-soja*
2 msk	honung
1 msk	rapsolja
125 g	kokoschips, rostade
200 g	tranbär, torkade
125 g	bananer, torkade

Tillagning

Gör en påse nyttiga snacks och ge bort. Det här blir en stor sats så du kan ge bort till många! Rostade kokoschips finns i väl sorterade hälsokostbutiker.

1. Sätt ugnen på 225°.
2. Blanda nötter, pumpakärnor och mandlar med soja, honung och olja. Lägg på plåt och rosta ca 10 min mitt i ugnen tills de är torra och fått fin färg. Rör några gånger under tiden. Låt kallna på bakplåtspapper.
3. Blanda med resten av ingredienserna och håll upp på påse eller lägg i en fin ask. Knyt ett band runt och sätt fast en lapp.

*Tamari-soja är en ekologisk soja som kan bytas ut mot vanlig japansk soja