Nyponbars från Buffé nr 1, 2012

Portioner: 8 bitar

* 1 dl grovhackade cashewnötter (naturella)
* 1 dl pumpakärnor
* 3 äggvitor
* 2 dl havregryn
* 3 msk nyponskalsmjöl
* 3 msk honung
* 1 krm salt
* 1 dl hackade torkade aprikoser
* 1 dl hackade torkade tranbär
1. Sätt ugnen på 125°C.
2. Rosta de grovhackade cashewnötterna och pumpakärnorna i en torr och het stekpanna ett par minuter tills de får lite färg. Låt svalna. Blanda med äggvitor, havregryn, nyponskalsmjöl, honung och salt. Tillsätt de hackade torkade aprikoserna och tranbären. Rör om ordentligt.
3. Lägg bakplåtspapper på en plåt. Gör 2 längder (för 8 bitar) av smeten, ca 4 cm breda och 1 cm höga. Gör längderna så kompakta som möjligt.

4. Ställ in mitt i ugnen ca 30 minuter. Låt svalna. Skär i bitar. Vänd dem efter ett tag så att de torkar runt om. Förvara i kylen i lufttät burk **Tips**

Krydda med kakao, kardemumma eller vaniljsocker.

Fri från laktos och mjölkprotein. Innehåller ägg.
Gör glutenfri: använd ren havre från t ex Semper eller Carlshamn

**Näringsvärde per portion**
Energi: 136 kcal .Protein: 4 g (12E%), Kolhydrat:18 g (E53%), Fett: 6 g (E40%)

