

Nyponbars (ca 10 bitar)

1 dl	hackade cashewnötter
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 torkad tranbär

- Sätt ugnen på 125° C.
- Rosta cashewnötter och pumpakärnor i en torr het stekpanna.
- Blanda alla ingredienserna och rör om ordentligt.
- Lägg bakplåtspapper på en plåt. Gör två längder av smeten, ca 4 cm bred och 1 cm tjock. Gör längderna så kompakta som möjligt.
- Ställ in mitt i ugnen ca 30 minuter.
- Låt svalna. Skär i bitar. Vänd dem efter ett tag så de torkar runt om.
- Förvara i kylan i lufttät burk.

