2 portioner

**Energirikt och gott snacks**

1 dl hasselnötter

1 dl sötmandlar

1 dl kokosflakes

1 dl Sun-maid russin

1. Lägg hasselnötter, sötmandlar och kokosflakes i en stekpanna och rosta i torr panna, till gyllene färg. Lägg i en skål och låt svalna. Blanda i russin.

*Tips: Självklart kan du välja vilka nötter eller frön som du önskar.*

*Vill du ha lite sälta strö över lite havssalt när du rostar☺*

*”Nötter är verkligen superbra energi, inte minst för den som tränar. De innehåller koncentrerad energi, främst i form av fett, men det är fett som är bra för kroppen.”*