



## Äpple- och bananmuffins

### Du behöver:

3 dl fullkornsvetemjöl	1 urkärnat och fint
3 dl vetemjöl	tärnat äpple
1/2 dl chiafrön	2 gaffelmosade
1/2 dl solrosfrön	bananer
2 tsk bakpulver	2 dl konc äppeljuice
1 tsk kanel	2 ägg
2 krm salt	1/2 dl olja

### Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200°C.
2. Blanda fullkornsvetemjöl, vetemjöl, chiafrön, solrosfrön, bakpulver, kanel och salt i en bunke. Blanda ner urkärnat och fint tärnat äpple, gaffelmosade bananer, äppeljuice, ägg och olja.
3. Fördela smeten i stora muffinsformar på en plåt. Grädda mitt i ugnen ca 20 minuter.

Hej där! Gör dig redo för musikfesten med riktigt goda snacks! Här är två av mina smarriga favoriter!



## Goda fruktremmar

### Du behöver:

225 g röda vinbär  
50 g hallon  
2 msk honung  
ev kokos eller socker  
till garnering



### Gör så här:

1. Sätt ugnen på 100°C.
2. Blanda vinbär, hallon och honung i en kastrull. Koka upp och låt koka till ett mos, ca 5 minuter. Ta från värmen.
3. Mixa vinbärsmoset slätt med stavmixer. Sila genom en finmaskig sil. Bred ut till en ca 2 mm tjock platta på bakpappersklädd plåt. Ställ i mitten av ugnen och låt torka 2-3 timmar.
4. Strö ev på kokos eller socker.
5. Skär i tunna remmar.