

2021-10-28 14:31 CEST

## Tre smarta snacks till halloween

Snart är det dags att fira halloween vilket är en av våra största godishögtider. Här kommer tre hälsosamma recept på sötsaker som du enkelt kan göra hemma.

### **Snickers (16 portioner)**

*Superenkla och supergoda!*

#### Ingredienser

120 gram torkade dadlar  
2 msk jordnötssmör, utan socker  
¼ tsk salt  
¼ tsk vaniljpulver  
1 ½ dl havremjöl  
½ dl jordnötter, salta  
120 g mörk choklad

#### Instruktioner

1. Lägg dadlar i kokande vatten i tio minuter.
2. Häll av vattnet och lägg i en mixer tillsammans med jordnötssmör, salt och vaniljpulver. Tillsätt en matsked vatten och blanda ihop till en slät puré. Du kan eventuellt spä ut det med lite mer vatten tills den får en krämig, men inte rinnig, konsistens.
3. Låt en fjärdedel av purén vara kvar i mixern och blanda ner havremjöl. Kör till en fast deg. Pressa ut i en form (10x15 cm) med bakplåtspapper. Bre över den resterande dadelsmeten.
4. Hacka jordnötter grovt och lägg på smeten. Ställ in i frysen cirka en timme tills den är fast.
5. Ta ut smeten ur frysen och dela den i 16 bitar.
6. Smält chokladen och doppa dadel- och jordnötsbitarna i chokladen på varje sida. Toppa med flingsalt och låt chokladen stelna i kylan i cirka tio minuter.

Länk till receptet: <https://www.viktvaktarna.se/se/recept/smarta-snickers/60b90128456b0b0d48cb9fe2>

### **Pumpamuffins med färskosttäcke (10 portioner)**

*En rolig variant på supergoda muffins med riven pumpa i – perfekt till halloween!*

#### Ingredienser

250 gram vetemjöl  
2 tsk bakpulver  
1 tsk bikarbonat  
¼ tsk salt  
110 g socker  
1 tsk vaniljsocker  
50 g lättmargarin (40%)  
2 st ägg  
1 ¾ dl mjölk (0,5)  
200 g pumpa (vintersquash)  
200 g färskost (7%)  
2 tsk florsocker  
2 msk sirap

#### Instruktioner

1. Sätt ugnen på 190 grader.
2. Blanda alla torra ingredienser i en skål.
3. Smält margarinet och blanda med ägg och mjölk.
4. Finriv pumpa och blanda ner i margarinbandningen tillsammans med mjölblandningen.
5. Fyll tio muffinsformar med smeten och sätt in i ugnen i 20–25 minuter. Låt dem svalna.
6. Blanda ihop färskost och florsocker och bre på muffinsen. Ringla över sirap.

Länk till receptet: <https://cmsio.dev.cmsnonprod.us-east-1.aws.wwiops.io/se/recept/pumpamuffins-farskosttcke/5db045153fc63600ca1d3f8c>

### **Bounty ice cream (16 portioner)**

*Ett måste! Mycket godare än affärens, och minst lika enkelt.*

#### Ingredienser

200 g kondenserad mjölk  
200 g torkade kokosflingor  
100 g mjölkchoklad

#### Instruktioner

Blanda ihop kondenserad mjölk och kokosflingor i en skål. Lägg blandningen i en fyrkantig form på cirka 10x20 centimeter och lägg formen i frysen. Ta ut den efter cirka 45 minuter och dela massan i 16 fiskpinnar-liknande former. Smält chokladen i mikron eller över ett vattenbad och ringla över chokladen på "fiskpinnarna". Frys ner i någon timme innan servering.

Länk till receptet: <https://www.viktvaektarna.se/se/recept/bounty-ice-cream-2/56552aa5c9fc88eb33fcc51a>

---

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och genom [personliga möten](#) tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök [www.viktvaektarna.se](http://www.viktvaektarna.se)