

Barres tendres aux carottes et chocolat sans allergène (Le palais gourmand)

3/4 tasse de carottes râpées finement

1 1/2 tasse de gruau

1/2 tasse de farine de maïs (**farine blanche**)

1/3 tasse de canneberges séchées

1/2 c. à thé de cannelle (**moins la prochaine fois**)

6 c. à table de beurre de pois doré (**beurre d'arachide croquant**)

6 c. à table de miel

1/4 tasse de boisson de riz à la vanille (**lait ordinaire**)

1/4 tasse de compote de pomme non sucrée

2 c. à table de cacao en poudre

1 c. à thé d'essence de vanille

Dans un bol, mettre les carottes, le gruau, la farine, les canneberges et la cannelle, réserver. Dans un autre bol, mélanger le reste des ingrédients et chauffer au micro-ondes 45 secondes. À l'aide d'un fouet, mélanger jusqu'à ce que la préparation soit bien homogène. Incorporer aux ingrédients secs et bien mélanger.

Déposer une feuille de papier ciré dans un plat carré de 8 x 8 pouces (2 litres). Verser le mélange et presser fermement avec les mains. Réfrigérer 45 minutes et couper le mélange en 12 barres.