



Ermites aux carottes sans gluten

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2009

Rendement : 18 biscuits

Par biscuit : 17g de glucides, 1,8g de protéines

INGRÉDIENTS

- 1/2 tasse d'huile de canola
- 1/2 tasse de cassonade
- 2 œufs
- 1 c. à thé de vanille
- 3/4 tasse de carottes râpées
- 3/4 tasse de farine de maïs
- 1/2 tasse de farine de riz
- 2 c. à table de farine de sarrasin
- 1/2 c. à thé de poudre à pâte
- 1/2 c. à thé de sel
- 1/2 c. à thé de cannelle
- 1/4 c. à thé de muscade
- 1 pincée de clou de girofle
- 3/4 tasse de dattes en morceaux

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Mélanger l'huile et la cassonade. En battant, ajouter les œufs. Incorporer la vanille et les carottes.
3. Mélanger les farines, la poudre à pâte, le sel, la cannelle, la muscade et le clou de girofle.
4. Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs.
5. Incorporer les dattes.
6. Déposer par cuillerées sur une plaque tapissée de papier parchemin et cuire au four 10 à 12 minutes.

NOTES : Les dattes et les carottes ajoutent des fibres aux biscuits et contribuent à maintenir une glycémie dans les valeurs normales et ce, plus longtemps.