

BARRES TENDRES AUX RAISINS

Ingrédients

- $\frac{1}{2}$ tasse de jus de pommes biologiques
- 1 tasses de raisins secs biologiques
- 2 c. à table de sirop d'érable

Mélange sec

- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide sans gluten
- $\frac{1}{2}$ tasse de farine d'avoine sans gluten
- $\frac{1}{2}$ tasse de farine d'amande
- 2 c. à table de sucre de coco
- $\frac{1}{2}$ c. à thé de cannelle
- 1 c. à table de graines de lin moulues

Préparation

- 1 Dans un petit chaudron tiédir le jus de pommes ajouter les raisins secs, mettre le couvercle et laisser gonfler au moins une heure. On peut le laisser jusqu'à 4 heures sans problème et même une nuit au frigo.
- 2 Verser dans un petit robot culinaire et ajouter le sirop d'érable et réduire en purée. Réserver.
- 3 Mélanger tous les ingrédients du mélange sec. Incorporer la purée de raisins. Mélanger à la fourchette et finir avec les mains jusqu'à consistance homogène.
- 4 Verser dans un plat allant au four d'environ 6 po x 6 pouces. Cuire au four à 350F 30 minutes.
- 5 Laisser refroidir avant de couper.

