Pour les « FANS » de beurre d’arachide, voici une recette pour vous sucrer le bec sans C.

BARRES TENDRES AU BEURRE D’ARACHIDE

¼ tasse de beurre d’arachide naturel

2 c. à table de sirop d’érable 2 c. à table de miel non pasteurisé

1 tasse de flocons d’avoine sans gluten à cuisson rapide

¼ tasse de raisins secs ou canneberges séchées

Dans un bol moyen ou au robot culinaire, mélanger le beurre d’arachide avec le miel et le sirop d’érable jusqu’à consistance crémeuse.

Ajouter les flocons et les raisons/canneberges et mélanger à la spatule au début et finir avec les mains, pour bien intégrer les ingrédients les uns dans les autres.

Étendre dans un moule d’environ 4 par 6 pouces, Bien écraser avec une fourchette. Mettre au frigo une couple d’heures.  Découper et déguster.  Se conserve au frigo 2 semaines et se congèle.