

Boules de carottes sans cuisson

2 tasses (500ml) de carottes pelées et hachées finement au robot. Réserver

Mélanger au robot culinaire les ingrédients suivants pour faire une pâte

8 à 10 dattes molles coupées et noyaux enlevés,

2 c à table (30ml) d'huile de coco fondue

1/4 tasse (60ml) de beurre d'amande

1 1/2 tasse (375ml) de flocons d'avoine sans gluten

2 c à thé (10ml) de cannelle moulue

Ajouter les 2 tasses de carottes pelées et hachées

Mélanger de nouveau pour obtenir une consistance homogène

Faire des boules ou mettre dans un petit moule de 5 x 8 environ et faire des carrés. Peut se congeler.