Barres tendres aux canneberges

Ingrédients pour 15 barres :

2	bananes
1	oeuf
¼ tasse (60 ml)	margarine
½ tasse (125 ml)	cassonade
½ tasse (125 ml)	lait
2 c. à thé (10 ml)	vanille
1 tasse (250 ml)	farine
3 tasses (750 ml)	gruau
2 c. à thé (10 ml)	cannelle (facultatif)
1 c. à thé (5 ml)	bicarbonate de soude
1 tasse (250 ml)	fruits séchés (ex. canneberges, raisins secs, dattes dénoyautées)

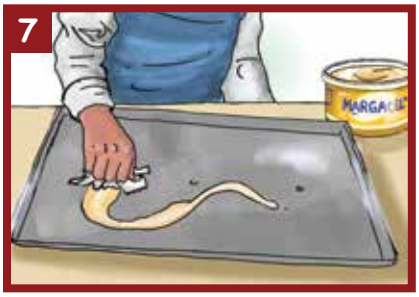
Préparation :

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Écraser les bananes.
3. Dans un grand bol, mélanger l'oeuf, la margarine, la cassonade, le lait, la vanille et les bananes écrasées.
4. Dans un bol moyen, mélanger la farine, le gruau, la cannelle et le bicarbonate de soude.
5. Verser le contenu du bol moyen dans le grand bol et mélanger.
6. Ajouter les fruits séchés et bien mélanger.

ᑲᓇᑕᒥ ᐃᓗᓕᕆᔨᒌᑦ ᑲᑎᒪᔨᑦ
RÉGIE RÉGIONALE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX DU NUNAVIK
NUNAVIK REGIONAL BOARD OF HEALTH AND SOCIAL SERVICES

Barres tendres aux canneberges

Préparation :

7. Graisser une plaque à biscuits avec de la margarine.
8. Pour chacune des barres, déposer 2 cuillères à soupe de mélange puis façonner des bâtonnets de 5 cm de long sur la plaque à biscuits.
9. Cuire environ 10 minutes.

* Soyez prudents avec les canneberges séchées et les raisins secs afin d'éviter tout danger d'étouffement chez les jeunes enfants.