



Bouchées à la Carotte

Recette Visuelle par DAREBEE

© darebee.fr

5 dates

½ tasse ~ 100ml de l'eau

100g de carottes surgelées

2 tasses ~ 200g de farine d'avoine

AMÉLIORER : Ajoutez ¼ cuillère à café de noix de muscade.

10 PIÈCES

1



2



3



INSTRUCTIONS

1. Mettez les dattes, les carottes surgelées et l'eau dans un mixeur.
Mixez jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.
2. Mélangez la purée de dattes et de carottes avec la farine d'avoine et mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte.
3. Formez des boules de la taille d'une bouchée. Conservez au réfrigérateur.