

RECETTE

Cuisinée avec la farine du moulin Légaré

Carrés d'énergie

Ingrédients

1 tasse de farine de blé entier 85 %
1 tasse de gruau d'avoine
¼ de tasse de poudre de lait écrémé
1 c. à thé de poudre à pâte
¼ de tasse de germe de blé
⅓ de tasse de raisins secs
½ tasse de noix hachés
2 œufs
½ tasse d'huile de maïs
⅓ de tasse de miel

Préparation

- 1** Régler le four à 350° degrés F (180° C).
- 2** Huiler un moule carré de 22cm X 22cm (9 X 9 pouces).
- 3** Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
- 4** Dans un grand bol, mélanger les œufs, l'huile et le miel puis ajouter aux ingrédients secs; mélanger jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
- 5** Verser dans le moule à pain et cuire au four environ 35 minutes.
- 6** Refroidir et couper en carrés.

PETIT PLUS

Donne 25 carrés de 4 ½ cm X 4 ½ cm X 2cm (2 X 2 X ¾ pouces).

