

****ROCHERS AU BEURRE DE CACAHUETE ET AU MIEL****

INGREDIENTS :

(pour un rocher)

- 3 cuillerées à soupe de beurre de cacahuètes
- 3 cuillerées à soupe de miel liquide
- 1 carotte
- 1 sachet de sucre vanillée
- 1 tasse et 1/2 environ de flocons d'avoine
- sucre glace

PREPARATION :

Préchauffer le four (thermostat moyen). Pendant ce temps, coupe la carotte en rondelles puis coupe chaque rondelle en quartiers pour obtenir des petits cubes. Mélange avec le miel, le beurre de cacahuète, le sucre vanillé et ajoute les flocons d'avoine jusqu'à obtenir une pâte épaisse, homogène mais pas trop.

Forme une boule avec la pâte et dépose la sur une plaque beurrée allant au four. Fais cuire pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'un couteau planté au centre du rocher ressorte propre. Saupoudre immédiatement de sucre glace à l'aide d'un tamis et laisse refroidir complètement.

VARIANTES :

tu peux remplacer la carotte par une pomme coupée en cubes ou par des bonbons à la menthe écrasés. Si tu n'as pas de beurre de cacahuète, tu peux mettre à sa place un peu de beurre (en plus petite quantité). Les flocons d'avoine peuvent être remplacés par du muesli, d'autres céréales ou simplement par de l'aliment floconné pour chevaux. Tu peux aussi utiliser du sucre en poudre, du sucre roux ou de la mélasse à la place du sucre vanillé et du miel.