

# BARRES DE PETIT DEJEUNER AUX FRUITS

Pour 12 barres

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 à 30 min



**250 g de compote de pommes**  
**115 g d'abricots secs moelleux hachés**  
**115 g de raisins secs**  
**50 g de cassonade**  
**50 g de graines de tournesol**  
**25 g de graines de sésame**  
**25 g de graines de courge**  
**75 g de flocons d'avoine**  
**75 g de farine complète (T110 pour moi)**  
**50 g de noix de coco râpée**  
**2 œufs**

- 1 Préchauffer le four à 200°C (th 7).
- 2 Beurrer un moule de 20 x 20 cm et le garnir d'une feuille de papier sulfurisé.
- 3 Mettre la compote de pommes dans une grande jatte avec les abricots hachés, les raisins secs, la cassonade ainsi que les graines de tournesol, de courge et de sésame. Mélanger avec une cuillère en bois.
- 4 Ajouter les flocons d'avoine, la farine, la noix de coco et les œufs battus. Mélanger soigneusement.
- 5 Verser la pâte dans le moule et égaliser la surface.
- 6 Faire cuire 25 à 30 min jusqu'à ce que le gâteau soit doré et ferme au touché.
- 7 Laisser refroidir dans le moule.
- 8 Démouler et découper en tranches.
- 9 Se conserve 3-4 jours dans une boîte hermétique.