



## RECETTE DESSERT

# Cookies aux fruits secs et son d'avoine

### Ingrédients pour 1 plateau

10 abricots sec,  
10 dattes,  
10 pruneaux,  
100ml lait,  
2 œufs  
2cas raisin sec,  
1 càc miel  
1cac cannelle,  
20 amandes cassées  
Flocon d'avoine (pas de quantité précise)

### Préparation :

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Mettre les fruits secs dans une casserole pour les ramollir avec un peu dans chaude à feux doux
- Egoutter et mixer les fruits pour obtenir une texture purée, ajouter les œufs, le lait, la cannelle, le miel et les amandes concassées.
- Ajouter le flocon d'avoine jusqu'à l'obtention d'une pâte.
- Portionner en petit boule
- Cuire au four pendant 30 à 45 minutes.

*Remarque : cette recette est savoureuse, sans sucre ajoutée et sans **matière grasses**. Le sucre des fruits et du miel est assez pour donner un goût sucré à ces biscuits. La présence de flocon d'avoine lui donne une qualité nutritionnelle irréprochable.*