



Carrés coco-choco

POUR L'ENFANT

1 Grand bol
1 Bol moyen
1 tasse à mesurer
1 fourchette
Une cuillère en bois

INGREDIENT (Pour 16 Carrés)

500 ml (2tasses) flocon d'avoine à cuisson rapide
125 ml (1/2 tasse) noix de coco non sucré
125 ml (1/2 tasse) pépites de chocolat mi- sucré
1 œuf
125 ml (1/2 tasse) compote de pomme
60 ml (1/4tasse) sirop d'érable

PREPARATION :

1) A l'aide de la tasse à mesurer, mesure les flocons d'avoine, la noix de coco et les pépites de chocolat chacun leur tour, et met-les dans le grand bol.
Brasse avec une cuillère de bois pour bien les mélanger.

- 2) Casse l'œuf en cognant légèrement sur le comptoir de la cuisine.
- 3) Mets l'œuf dans le bol moyen et fouette-le avec la fourchette.
- 4) A l'aide de la tasse à mesurer, mesure la compote de pomme et le sirop d'érable chacun leur tour, et ajoute-les à l'œuf.
- 5) Avec la cuillère de bois, mélange bien les ingrédients secs. Mélange bien à nouveau.
- 6) Etends la préparation dans le moule en pressant légèrement avec le dos de la cuillère.

PREPARATION PAR LE PARENT :

- 1) Tapisser un moule carré de 20 cm (8 pers) de papier sulfurisé, en laissant dépasser quelques centimètre aux deux extrémités pour faciliter le démoulage.
- 2) Préchauffer le four à 180°
- 3) Mettre le moule au four.
Cuire pendant 25 mn ou jusqu'à ce que le dessus commence à dorer.
Laisser tiédir avant de démouler et couper en 16 carrés.

Bon Appétit !