

# Barres énergétique aux fruits ( sans cuisson )

De Huguette et de petit michel

## Ingrédients:

1 tasse (250 ml ) d'amandes blanches ou brunes  
1 1/3 de tasse (335 ml ) de raisins secs  
2/3 de tasse ( 175 ml ) de dattes dénoyautées  
1 c à thé ( 5 ml ) de zeste d'orange, de clémentine ou de citron  
1/3 de tasse ( 85 ml ) de noix de coco non sucrée

## Préparation:

Dans le robot culinaire, broyer les amandes et verser dans un bol.  
Réduire ensuite les raisins en purée.  
Couper les dattes en petits morceaux à l'aide de ciseaux.  
Bien mélanger ensemble les amandes, les raisins, les dattes et le zeste.  
Saupoudrer dans le fond d'un moule carré, ou d'une assiette à tarte, la moitié de la noix de coco.  
Étendre la préparation en pressant avec les mains.  
Ajouter l'autre moitié de la noix de coco et presser.  
Couper en barres et réfrigérer.