



## ΓΛΥΚΟ ΜΠΑΝΑΝΟΨΩΜΟ

### ΥΛΙΚΑ & ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

#### 1<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ

Προθερμόνουμε τον φούρνο στους 180° C. Ανακατεύουμε με πιρούνι όλα τα υγρά υλικά μαζί

- 1 ½ κούππα μπανάνα λιωμένη με πιρούνι (2-3 μπανάνες)
- 1/2 κούππα maple syrup ή μελάσα (κατά προτίμηση Emelia)
- 4 κ.σ λάδι καρύδας ή ηλιέλαιο
- 4 κ.σ γάλα φυτικό
- 1 κ.σ μηλόξυδο

#### 2<sup>ο</sup> ΒΗΜΑ

Ανακατεύουμε όλα τα στερεά υλικά μαζί

- 3/4 κούππας βρώμη
- 1 1/3 λούππα αλεύρι ολικής
- 1 κ.γλ σόδα
- ½ κ.γλ baking powder
- 1/2 κ.γλ κανέλα
- 1 πρέζα αλάτι
- 2 κ.σ ξηρούς καρπούς (πχ κάσιους ή καρύδια)
- 4 κ.γλ μαύρο σουσάμι

#### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Ρίχνουμε τα στερεά υλικά στο μπολ με τα υγρά υλικά και ανακατεύουμε με σπάτουλα (όχι πολύ!).

Ρίχνουμε το μείγμα στη φόρμα (ελάχιστα λαδωμένη).

Κόβουμε μια μπανάνα στη μέση και τη βάζουμε από πάνω.

Ψήνουμε για 30 λεπτά στους 180° C και για ακόμα 20 λεπτά στους 150° C.