

# Μπανόφι με καραμέλα από χουρμάδες, σοκολάτα και φιστικοβούτυρο!

Θα χρειαστούμε ένα μικρό στρογγυλό ή τετράγωνο ταψάκι (ιδανικά φόρμα διαμέτρου 20-22 εκ.)

## Για τη βάση της τάρτας:

- 1,5 κούπα αλεύρι βρώμης (αλεσμένη βρώμη στο μπλέντερ) (150 gr)
- 1/2 κούπα φιστικοβούτυρο ή αμυγδαλοβούτυρο (140 gr.)
- 4 κ.σ. σούπας σιρόπι σφενδάμου ή μέλι ή κάποιο υγρό γλυκαντικό (80 gr)
- Ελάχιστη κανέλα
- 1/4 κτλ γλυκού βανίλια

## Για την καραμέλα:

- 1 κούπα χουρμάδες (200gr) που έχεις μουλιάσει σε ζεστό νερό για τουλάχιστον 1 ώρα
- 2 κ.σ. φιστικοβούτυρο
- 1/4 κ.γ γλυκού αλάτι
- 1/4 κ.γ γλυκού βανίλια

## Για την γέμιση :

- 2 μπανάνες

## Για την κρέμα σοκολάτα:

- 2 κ.σ φιστικοβούτυρο
- 1 κρέμα καρύδας κονσέρβα, στην κατάψυξη για 3 ώρες ώστε να διαχωριστεί η κρέμα από το νερό καρύδας
- 80 gr σοκολάτα μαύρη 70% κακάο ή ότι θέλετε
- Ελάχιστο αλάτι και  $\frac{1}{2}$  κ .γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

## Φιστικιά ψιλοκομμένα

### Εκτέλεση

#### ΒΑΣΗ ΤΑΡΤΑΣ

- Σε ένα επεξεργαστή τροφίμων βάζουμε τη βρώμη μέχρι να γίνει αλεύρι.
- Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά της βάσης μέχρι το μείγμα να δέσει και να γίνει συμπαγές.
- Απλώνουμε το μείγμα σε ταψάκι για τάρτες/ κίς λωρέν και πατάμε με τα δάχτυλα μας μέχρι να απλωθεί καλά. Βάζουμε στο ψυγείο να σταθεροποιηθεί.

#### ΚΑΡΑΜΕΛΑ ΑΠΟ ΧΟΥΡΜΑΔΕΣ

- Βάζουμε τα υλικά για την καραμέλα στον επεξεργαστή τροφίμων – μπλέντερ και χτυπάμε σε υψηλή ταχύτητα. Παράλληλα προσθέτουμε σιγά σιγά με ένα κουτάλι της σούπας (περίπου 4-5 κ.σ.) το νερό που έχουν μουλιάσει οι χουρμάδες μέχρι η καραμέλα να φτάσει στη σωστή πυκνότητα: πρέπει να είναι αρκετά παχύρρευστη αλλά να απλώνεται εύκολα.
- Μόλις κρυώσει τελείως η βάση απλώνουμε την καραμέλα.

#### ΓΕΜΙΣΗ ΜΠΑΝΑΝΑΣ

- Κόβουμε τις μπανάνες και απλώνουμε κυκλικά πάνω από την καραμέλα.

#### ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

- Αρχικά βάζουμε στην κατάψυξη την κρέμα καρύδας (ολόκληρη την κονσέρβα).
- Βγάζουμε από την κατάψυξη και με ένα κουτάλι παίρνουμε μόνο την σκληρή κρέμα και αφήνουμε το νερό που είναι στο κάτω μέρος.
- Λιώνουμε την σοκολάτα και την αφήνουμε λίγο να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου αλλά να είναι ακόμα λιωμένη.
- Ανακατεύουμε την κρέμα καρύδα με το φυστικοβούτυρο και

- την λιωμένη σοκολάτα μέχρι να γίνει μια πηχτή μους.
- Την στρώνουμε πάνω στη στρώση με τις μπανάνες.
  - Τοποθετούμε την τάρτα μας στο ψυγείο.
  - Τρίβουμε λίγα φιστικιά ή σοκολάτα για ντεκορ!

Εάν το δοκιμάσετε μην ξεχάσετε να το μοιραστείτε στο [Instagram](#) και στο [facebook](#) κάνοντας tag #konasfoodcreations !