

DOUBLE CHOCOLATE BANANA BREAD

μόνο με χουρμάδες!

Υλικά:

- 400 γρ. μπανάνα πολύ ώριμη
- 300 γρ. χουρμάδες χωρίς το κουκούτσι
- 100 γρ. γάλα σόγιας χ. ζάχαρη – ζεστό
- 35-45 γρ. κακάο ανάλογα πόσο δυνατό είναι το κακάο σας
- 2 μεσάρια αυγά ή 2 αυγά από λιναρόσπορο (2 κ.σ. αλεσμένος + 6 κ.σ. νερό)
- 190 γρ. αλεύρι βρόμης (αλεσμένη βρόμη πολύ καλά μέχρι να γίνει αλεύρι)
- 30 γρ. αλεύρι καρύδας
- 80 γρ. μαύρη σοκολάτα 70% κακάο (κρατάμε λίγο για το ντεκόρ)
- $\frac{1}{2}$ κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. εκ. βανίλιας
- Λίγο μοσχοκάρυδο φρεσκοτριμμένο
- $\frac{1}{2}$ κ.γ. σόδα
- 1 κ.γ. baking powder
- 1 κ.γ. ξύδι
- Μία πρέζα αλάτι
- Καρύδι και σοκολάτα από πάνω προαιρετικά

Εάν οι μπανάνες σας δεν είναι τόσο ώριμες μπορείτε να προσθέσετε 2 κ.σ. ζάχαρη της επιλογής σας ή 1 κ.σ. μέλι ή μελάσα

Οδηγίες:

1. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180 βαθμούς κελσίου.
2. Λιώνουμε τις μπανάνες με ένα πιρούνι και αφήνουμε στο πλάι.
3. Σε ένα δυνατό μπλέντερ (ιδανικά για σμουθι) χτυπάμε τους χουρμάδες με το χλιαρό γάλα, τα αυγά, την βανίλια και το ξύδι μέχρι να γίνουν ένα πηχτό σμούθι και να λιώσουν

τελείως οι χουρμάδες.

4. Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το αλεύρι βρόμης με το κακάο, το αλεύρι καρύδας και όλα τα υπόλοιπα στερεά υλικά.
5. Ρίχνουμε στο μπολ με τα στερεά υλικά τις λιωμένες μπανάνες και το μείγμα του χουρμά.
6. Ανακατεύουμε ελαφρά και προσθέτουμε και τα κομματάκια σοκολάτας (κρατάμε λίγα εάν θέλουμε για πάνω από το κέικ).
7. Ψήνουμε το κέικ για 50-60 λεπτά σε μακρόστενη φόρμα 30X12 εκ. που έχουμε βάλει λαδόκολλα.
8. Στα 50 λεπτά τρυπάμε με ένα μαχαιράκι και αν είναι υγρό ψήνουμε για 10 λεπτά ακόμα.
9. Βγάζουμε από το φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει 30 λεπτά μέσα στην φόρμα και μετά ξεφορμάρουμε.

Ιδανικό για πρωινό με γάλα ή γιαούρτι ή σαν σνάκ !

Καλή απόλαυση!!

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



Μπανόφι με καραμέλα από χουρμάδες, σοκολάτα και φυστικοβούτυρο!

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

ΝΤΕΚΟΡ

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 λορέν 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](#) !