

Πανεύκολες μαλακές μπάρες βρώμης με μπανάνα & φιστικοβούτυρο

Μερίδες: 12 μπάρες **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 20 λεπτά **Σκεύος:** τετράγωνο ταψάκι 25X25εκ.

Υλικά:

- 3 μέτριες ώριμες μπανάνες
- 250 γρ. φιστικοβούτυρο, χωρίς ζάχαρη
- 90 γρ. μέλι ή maple syrup
- 1 κ.γ. κανέλα
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
- 180 γρ. νιφάδες βρώμης
- 150 γρ. φιλέ αμυγδαλού (ή κοπανισμένα λευκά αμύγδαλα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Πολτοποιούμε με πιρούνι τις μπανάνες και τις βάζουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το φιστικοβούτυρο, το μέλι (ή το maple), την κανέλα και το εκχύλισμα βανίλιας και ανακατεύουμε πολύ καλά μέχρι να έχουμε ενιαίο μείγμα.

2) Προσθέτουμε τη βρώμη και τα αμύγδαλα και ανακατεύουμε απαλά να ενωθούν τα υλικά.

3) Απλώνουμε το τελικό μείγμα σε ταψάκι περασμένο με λαδόκολλα και το πιέζουμε να στρωθεί ομοιόμορφα.

4) Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα, για περίπου 30 λεπτά μέχρι να χρυσίσει στις άκρες.

5) Βγάζουμε από το φούρνο, αφήνουμε να κρυώσει για 20 λεπτά και κόβουμε προσεκτικά σε μπάρες. Τις αφήνουμε να κρυώσουν σε θερμοκρασία δωματίου και σερβίρουμε.