



Πανεύκολα brownies με μπανάνα & αλεύρι βρώμης

Μερίδες: 8-10 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 27-30 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 2 ώρες **Σκεύος:** τετράγωνο ταψί ή φόρμα 25Χ25 εκ.

Φυλάμε τα brownies καλυμμένα σε δροσερό σημείο της κουζίνας για 3 μέρες ή στο ψυγείο για 6.

Υλικά:

- 15 γρ. κορν φλάουρ
- 40 γρ. νερό
- 150 γρ. νιφάδες βρώμης
- 60 γρ. κακάο
- 1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
- ½ κ.γλ. μαγειρική σόδα
- ¼ κ.γλ. αλάτι
- 3 ώριμες μπανάνες (360-380 γρ. σάρκα χωρίς τις φλούδες)
- 70 ml ηλιέλαιο ή ελαφρύ ελαιόλαδο ή λιωμένο λάδι καρύδας
- 90 γρ. σιρόπι αγαύης ή maple
- 1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
- 80 & 20 γρ. σταγόνες σοκολάτας ή ψιλοκομμένη κουβερτούρα (χωριστά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- 1) Σε μπολάκι ή ποτηράκι ανακατεύουμε τον κορν φλάουρ με το νερό και αφήνουμε στην άκρη.
- 2) Βάζουμε τις νιφάδες βρώμης σε επεξεργαστή τροφίμων, αλέθουμε καλά σε σκόνη και μεταφέρουμε σε μπολ.
- 3) Προσθέτουμε το κακάο, το μπέικιν πάουντερ, τη σόδα και το αλάτι και ανακατεύουμε.
- 4) Πολτοποιούμε καλά τις μπανάνες στον επεξεργαστή τροφίμων, τις ρίχνουμε σε άλλο μεγαλύτερο μπολ, προσθέτουμε το λάδι της επιλογής μας, το σιρόπι, το εκχύλισμα βανίλιας και το μείγμα κορν φλάουρ και ανακατεύουμε με σύρμα.



5) Προσθέτουμε το μείγμα βρώμης στα υγρά και ανακατεύουμε απαλά με μαρίζ ή κουτάλα ίσα-ίσα μέχρι να ενωθούν σε ενιαίο μείγμα.

6) Προσθέτουμε 80 γρ. σταγόνες σοκολάτας (ή κουβερτούρα), ανακατεύουμε να ενσωματωθούν και μεταφέρουμε το τελικό μείγμα σε ταψάκι περασμένο με λαδόκολλα. Ισιώνουμε την επιφάνεια του και πασπαλίζουμε με τα υπόλοιπα 20 γρ. Σταγόνες.

7) Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για περίπου 27-30 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν στο ταψάκι για 1 ώρα. Μεταφέρουμε με τη βοήθεια της λαδόκολλας σε ξύλο κοπής, αφήνουμε να σταθούν ιδανικά για άλλη 1 ώρα και κόβουμε σε κομμάτια.