



Κέικ βρώμης με μπανάνες & σύκα

Μερίδες: 12 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά **Σκεύος:** ταψάκι ή φόρμα 25X25 εκ.

Φυλάσσουμε το κέικ καλυμμένο σε δροσερό σημείο για 3 μέρες ή στο ψυγείο για 1 εβδομάδα.

Υλικά:

210 γρ. νιφάδες βρώμης

1 ½ κ.γλ. μπέικιν πάουντερ (7-8 γρ.)

1 κ.γλ. κανέλα

¼ κ.γλ. αλάτι

10 γρ. κορν φλάουρ

30 ml νερό

2 μέτριες μπανάνες

250 ml φυτικό γάλα χωρίς ζάχαρη

80 γρ. φιστικοβούτυρο ή άλλο βούτυρο καρπών της επιλογής μας *(χωρίς προσθήκη ζάχαρης ή αλατιού)*

65 γρ. σιρόπι αγαύης

30 ml ελαιόλαδο

1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

4 φρέσκα σύκα, κομμένα σε τέταρτα

Εκτέλεση:

1) Αλέθουμε σε επεξεργαστή τροφίμων (μούλτι) τη βρώμη με το μπέικιν πάουντερ, την κανέλα και το αλάτι.

2) Ανακατεύουμε σε μπολάκι το κορν φλάουρ με το νερό μέχρι να διαλυθεί.

3) Πολτοποιούμε καλά τις μπανάνες, τις μεταφέρουμε σε μεγάλο μπολ, προσθέτουμε το γάλα, το φιστικοβούτυρο, το σιρόπι αγαύης, το ελαιόλαδο, το εκχύλισμα βανίλιας και το μείγμα κορν φλάουρ και ανακατεύουμε καλά με σύρμα.

4) Προσθέτουμε το μείγμα αλεσμένης βρώμης και ανακατεύουμε απαλά με μαρίζ ή κουτάλα ίσα-ίσα μέχρι να έχουμε ενιαίο μείγμα. Το απλώνουμε ομοιόμορφα σε ταψάκι περασμένο με λαδόκολλα.



5) Τοποθετούμε διάσπαρτα τα κομμένα σύκα πιέζοντας τα ελαφρώς και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για περίπου 30 λεπτά.

6) Αφήνουμε να κρυώσει σε θερμοκρασία δωματίου, μεταφέρουμε σε επιφάνεια κοπής με τη βοήθεια της λαδόκολλας και κόβουμε για να σερβίρουμε.