



Banoffee smoothie με καραμέλα χουρμά

Μερίδες: 2 Χρόνος προετοιμασίας: 10-15 λεπτά Χρόνος μαγειρέματος: 5 λεπτά
Χρόνος μαγειρέματος: 4-8 ώρες & 10 λεπτά

Φυλάσσουμε την καραμέλα χουρμά καλυμμένη στο ψυγείο για 1 εβδομάδα.

Υλικά για τη καραμέλα χουρμά:

6 χουρμάδες

¼ κ.γλ. αλάτι

[50 ml Alpro Ρόφημα Βρώμης Χωρίς Ζάχαρη](#)

Υλικά για το smoothie:

2 κατεψυγμένες μπανάνες, κομμένες σε φέτες

4 μπισκότα τύπου Digestive (ιδανικά χωρίς ζάχαρη)

καραμέλα χουρμά

[400 ml Alpro Ρόφημα Βρώμης Χωρίς Ζάχαρη](#)

Υλικά για το σερβίρισμα:

2 μπισκότα τύπου Digestive, θρυμματισμένα

κακάο (προαιρετικά)

Εκτέλεση

- 1) Κόβουμε τη μπανάνα και τη βάζουμε στη κατάψυξη από την προηγούμενη μέρα ή για τουλάχιστον 4-8 ώρες, μέχρι να παγώσει.
- 2) Ετοιμάζουμε τη καραμέλα χουρμά. Βάζουμε σε μπολ τους χουρμάδες, τους καλύπτουμε με βραστό νερό και αφήνουμε να μουλιάσουν για 10 λεπτά.
- 3) Σουρώνουμε και μεταφέρουμε μαζί με το αλάτι και το [Alpro Ρόφημα Βρώμης Χωρίς Ζάχαρη](#) σε επεξεργαστή τροφίμων. Πολτοποιούμε μέχρι να έχουμε ένα λείο μείγμα, αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο ακόμη ρόφημα βρώμης.



- 4) Βάζουμε σε μίξερ τις μπανάνες, τα μπισκότα, την μισή καραμέλα χουρμά, το [Alpro Ρόφημα Βρώμης Χωρίς Ζάχαρη](#) και πολτοποιούμε καλά μέχρι να ομογενοποιηθούν.
- 5) Αλείφουμε το χείλος των ποτηριών με λίγη καραμέλα, καλύπτουμε με το μπισκότο βρώμης και γεμίζουμε με το smoothie. Πασπαλίζουμε προαιρετικά με λίγο κακάο.