



## Pancake bowl φούρνου με βρώμη και μπανάνα

**Μερίδες:** 2 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 20-25 λεπτά  
**Χρόνος αναμονής:** 10 λεπτά

### Υλικά:

#### [260 γρ. Alpro Ρόφημα Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη](#)

180 γρ. νιφάδες βρώμης

2 μπανάνες

80 γρ. σιρόπι αγαύης, σφενδάμου ή μέλι

2 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ

1κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

½ κ.γλ. αλάτι

120 γρ. κόκκινα φρούτα φρέσκα ή κατεψυγμένα ή 40 γρ. τρούφα σοκολάτας

### Εκτέλεση:

- 1) Σε μπλέντερ ρίχνουμε το [Alpro Ρόφημα Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη](#), τη βρώμη, την μπανάνα, το σιρόπι αγαύης, το μπέικιν πάουντερ, το εκχύλισμα και το αλάτι και πολτοποιούμε πολύ καλά.
- 2) Μεταφέρουμε το μείγμα από το μπλέντερ σε 2 ατομικά πυρίμαχα σκεύη και προσθέτουμε τη σοκολάτα ή τα φρούτα κι ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- 3) Ρίχνουμε το περιεχόμενο του μπολ σε ένα μικρό πυρέξ που έχουμε λαδώσει ελαφρώς και πασπαλίζουμε με τις υπόλοιπες σταγόνες σοκολάτας.
- 4) Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 °C στον αέρα, για 20-25 λεπτά ή μέχρι να έχει πάρει χρώμα στην επιφάνεια.
- 5) Αφαιρούμε από τον φούρνο, πασπαλίζουμε με λίγο αλάτι και αφήνουμε να κρυώσει για 10 λεπτά και σερβίρουμε.