

## Prăjitură cu banana (fără nuci)

Porții : 10 porții

Timpe de preparare: 30 min

Timpe de așteptare: 30 min

ș

### Ingrediente:

#### Blat:

250 g fulgi ovaz

250 g caise deshidratate

100 ml apă

5 g vanilie

10 g ulei de cocos

#### Cremă banane :

300 g banane

o cutie cremă de cocos (partea solidă)

100 g ulei de cocos

50 g unt de cacao

100 g zeamă de lămâie

200 g miere

30 g fulgi de cocos

Coaja de la o lămâie bio

#### Compot caise:

10 caise

50 g miere de albineii

un praf de sare

câteva boabe de piper roz

15 ml zeamă lămâie

#### Ustensile necesare:

Folie alimentară

Blender

Robot cu lamă S

O forma pătrată (18\*18 cm)

Spatulă amestecare

## Mod de preparare:

### Blat:

1. Forma se tapetează cu folie alimentară.
2. Ovăzul se face făină în robotul cu lamă S. Se adaugă caisele, treptat.
3. Se adaugă uleiul de cocos și vanilia și mai mixăm puțin.
4. În timp ce robotul merge, adaugăm apa, treptat. Compoziția este bună atunci când se desprinde natural de pe bolul de mixare.
5. Cu ajutorul mâinii, întindem compoziția în formă. Se lasă la congelator cât timp pregătim crema de banane.

### Cremă de banane:

1. Toate ingredientele se pun în blender și se mixează, începând cu o viteză mică, până obținem o cremă fină. Puteți adăuga un praf de sare, pentru a amplifica gustul de dulce.
2. Crema se toarnă peste blat. Puteți presăra fulgi de cocos mari și banana chips. Se lasă la congelator 30 de minute, până pregătim compotul de caise.

### Compot de caise:

1. Caisele se taie felii. Se pun într-un bol alături de zeama de lămâie, miere, piperul roz zdrobit și un praf de sare.
2. Compotul se lasă 10 minute, pentru a se întrepătrunde aromele.
3. Compotul se servește peste felia de prăjitura.

Enjoy!

## NOTE

---

<sup>i</sup> Se poate găsi sub numele e lapte de cocos. Este acel lapte de cocos la conserva, nu la cutie de carton. Trebuie sa fie cu un conținut ridicat de grasime.

<sup>ii</sup> Se poate folosi orice îndulcitor doriți.