

Banánový chlebík s arašidovým maslom a javorovým sirupom

Počet porcií: cca 20 krajčiekov chleba

Suroviny na 1 banánový chlebík (veľkosť cca 21 x 8,5 cm):

- 250 g pomletých ovsených vločiek (ovsenej múky)
- 80 g arašidového masla
- 3 zrelé banány
- 3 PL semienok chia Lagris (30 g) + 90 ml vody
- 65 g javorového sirupu
- 100 g datlí + 100 ml vody
- 2 ČL kypriaceho prášku
- štipka sódy bikarbóny
- pár kvapiek citrónovej šťavy
- štipka soli
- 1 – 2 ČL škorice
- voliteľné: kakaové bôby, oriešky, sušené ovocie, citrónová alebo pomarančová kôra, klinčeky, čokoláda

Postup prípravy:

1. Ako prvé si vytvoríme chia vajíčko. Zmiešame 3 PL semienok chia Lagris s 9 PL vody (90 ml), premiešame a necháme odstáť. Po piatich minútach nám vznikne kohézna hmota, ktorá nám v recepte posluží ako vajíčko.
2. Datle, 100 ml vody, banány, javorový sirup, citrónovú šťavu a arašidové maslo rozmixujeme dohľadka.
3. Vo veľkej mise premiešame rozmixované ovsené vločky (ovsenú múku) s kypriacim práškom, so sódou bikarbónou, soľou a škoricom.
4. Môžeme pridať aj nastrúhanú kôru z pomaranča, oriešky alebo akúkoľvek inú obľúbenú surovinu. My sme pridali klinčeky a koláčiku to dodalo vianočný nádych.
5. Do suchej zmesi pridáme banánovú zmes a chia vajíčko. Všetko dôkladne premiešame a vylejeme do formy (na biskupský chlebík) vystlanej papierom na pečenie.
6. Pečieme na 180 °C. Na dosiahnutie vláčneho koláčika nám postačí 25 až 30 minút, na dosiahnutie chlebovej konzistencie pečieme zhruba 40 až 50 minút. (Dĺžka

pečenia závisí aj od veľkosti banánov, takže odporúčame stav prepečenia kontrolovať.

7. Podávame s ovocím, arašidmi alebo len tak – chlebík chutí skvele aj samotne.