

# Healthy Bars

## BANANA-OAT BARS



# Υλικά

- 3 φλ. νιφάδες βρώμης
- ½ φλ. φυσικό φυστικοβούτυρο
- 4 μεσαίες ώριμες μπανάνες περίπου 400γρ.
- 1 κσ. τριμμένο λιναρόσπορο
- 1 κγ. κανέλα



# Εκτέλεση

- Προθερμαίνετε το φούρνο στους 180c. Απλώστε σε ένα ταψάκι 20x20 cm ένα αντικολλητικό χαρτί.
- Χρησιμοποιώντας ένα πιρούνι ή ένα μίξερ, πολτοποιήστε τις μπανάνες μέχρι να μαλακώσουν.
- Σε ένα μπολ, ρίξτε τον πουρέ μπανάνας, το φυστικοβούτυρο και τον λιναρόσπορο. Ανακατέψτε καλά.
- Προσθέστε τη βρώμη και την κανέλα. Ανακατέψτε μέχρι να γίνουν ένα. Στη συνέχεια, ρίξτε το μείγμα στο ταψί.



# Εκτέλεση

- Χρησιμοποιώντας το πίσω μέρος ενός κουταλιού ή σπάτουλας, απλώστε το μείγμα έτσι ώστε να κατανέμεται ομοιόμορφα σε ολόκληρο το ταψάκι.
- Ψήνουμε στο φούρνο για 20-25 λεπτά.
- Αφαιρέστε το από το φούρνο και αφήστε το να κρυώσει εντελώς πριν το τεμαχίσετε. Το κόβουμε σε 8 ίσα κομμάτια.
- Προαιρετικά, ρίξτε λίγο επιπλέον φυστικοβούτυρο πριν το σερβίρετε!

