

Blondies μπανάνας με κομματάκια σοκολάτας

Μερίδες: 9-12 **Χρόνος προετοιμασίας:** 20 λεπτά **Χρόνος ψησίματος:** 30 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 1 ώρα **Σκεύος:** τετράγωνο ταψάκι ή φόρμα 25X25εκ.

Υλικά:

1 κ.σ. σπασμένο λιναρόσπορο
2 ½ κ.σ. νερό
210 γρ. νιφάδες βρώμης
⅓ κ.γλ. αλάτι
1 κ.γλ. μπέικιν πάουντερ
1 κ.γλ. [Allspice mix](#) ή κανέλα
3 μεγάλες ώριμες μπανάνες (360-380 γρ.)
180 γρ. σιρόπι αγαύης ή maple
½ κ.σ. εκχύλισμα βανίλιας
100 ml γάλα της επιλογής μας
150 γρ. αμυγδαλοβούτυρο ή άλλο βούτυρο καρπών ή σπόρων, χωρίς ζάχαρη
100 γρ. κουβερτούρα, ψιλοκομμένη & χωρισμένη σε 60 & 40 γρ., προαιρετικά

Εκτέλεση:

- 1) Σε ποτηράκι ανακατεύουμε τον λιναρόσπορο με το νερό και αφήνουμε στην άκρη για 5-10 λεπτά.
- 2) Παράλληλα αλέθουμε καλά τις νιφάδες βρώμης σε επεξεργαστή τροφίμων να γίνουν σαν αλεύρι και το μεταφέρουμε σε μπολ. Προσθέτουμε το αλάτι, το μπέικιν πάουντερ και το [Allspice mix](#) (ή την κανέλα) και ανακατεύουμε.
- 2) Πολτοποιούμε καλά τις μπανάνες και τις ρίχνουμε σε άλλο μεγαλύτερο μπολ. Προσθέτουμε το υγρό γλυκαντικό της επιλογής μας, το εκχύλισμα βανίλιας, το γάλα, το βούτυρο καρπών και το μείγμα λιναρόσπορου (βήμα 1) και ανακατεύουμε καλά με σύρμα.
- 3) Προσθέτουμε το μείγμα βρώμης και ανακατεύουμε απαλά με μαρίζ ή κουτάλα ίσα-ίσα μέχρι να έχουμε ενιαίο μείγμα και τέλος ενσωματώνουμε τα 80 γρ. κουβερτούρας.

4) Μεταφέρουμε το μείγμα σε φόρμα περασμένη με λαδόκολλα και ισιώνουμε την επιφάνεια του, πασπαλίζουμε με την υπόλοιπη κουβερτούρα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C στον αέρα για 30 λεπτά.

5) Αφήνουμε να κρυώσουν σε θερμοκρασία δωματίου, ξεφορμάρουμε με τη βοήθεια της λαδόκολλας, κόβουμε σε κομμάτια και σερβίρουμε.