



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

# Banoffee moelleux

5'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

9'

Χρόνος  
Ψησίματος

6

Μερίδες

1

Βαθμός  
Δυσκολίας



## Συστατικά

- 400 γρ. [dulce de leche](#)
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 αυγό
- 2 κρόκους
- 1 μπανάνα, πολύ ώριμη
- 50 γρ. αλεύρι γ.ο.χ.
- 50 γρ. κουβερτούρα, σε σταγόνες

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. κουβερτούρα, λιωμένη
- [παγωτό καραμέλα](#)

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

347 Θερμίδες (kcal)	11.0 Λιπαρά (γρ.)	6.5 Κορ.Λίπη (γρ.)	52.0 Υδατ/κες (γρ.)
17%	16%	33%	20%
45.0 Σάκχαρα (γρ.)	8.7 Πρωτεΐνη (γρ.)	0.8 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.31 Αλάτι (γρ.)
50%	17%	3%	5%

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180° C στον αέρα.
- Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το [dulce de leche](#), το αλάτι, το αυγό με τους κρόκους, τη μπανάνα και χτυπάμε για 2 λεπτά σε δυνατή ταχύτητα μέχρι να αφρατέψει το μείγμα.
- Προσθέτουμε το αλεύρι και την κουβερτούρα στο ίδιο μπολ και ανακατεύουμε με ένα κουτάλι.
- Βάζουμε το μείγμα με το αλεύρι στον κάδο του μίξερ με τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε με μία μαρίζ μέχρι να ομογενοποιηθεί το μείγμα.
- Μεταφέρουμε σε δοσομετρικό δοχείο και γεμίζουμε 6 ατομικά φορμάκια που τα έχουμε βουτυροαλειρώσει.
- Βάζουμε στον φούρνο για 9 λεπτά.
- Αφαιρούμε από τον φούρνο και ξεφορμάρουμε αμέσως.
- Σερβίρουμε με [παγωτό καραμέλα](#) και λιωμένη κουβερτούρα.

## Tip

Μπορείτε να βρείτε έτοιμα καραμελωμένα ζαχαρούχα γάλατα σε μεγάλα σούπερ μάρκετ της αγοράς έτσι ώστε να αποφύγετε τη διαδικασία του καραμελώματος!