



Σοκολατάκια με μπανάνα και βρόμη

45 λεπτά

Χρόνος
Εκτέλεσης

30

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Μέθοδος Εκτέλεσης

- Παίρνουμε 4 ώριμες μπανάνες και τις πολτοποιούμε μέσα σε ένα μπολ με ένα πιρούνι μέχρι να γίνουν πουρές.
- Μέσα στο μπολ, ρίχνουμε 100 γρ. ζαχαρούχο γάλα και ανακατεύουμε.
- Προσθέτουμε τη βρόμη, τον κολοκυθόσπορο, τις σταφίδες, την καρύδα και το αμύγδαλο ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε πολύ καλά
- Βάζουμε στο ψυγείο 30 λεπτά να παγώσει.
- Όταν παγώσει το μείγμα λιώνουμε τη σοκολάτα σε ένα μεταλλικό μπολ το οποίο έχουμε τοποθετήσει πάνω από μία [κατσαρόλα](#) με λίγο νερό που σιγοβράζει. Αλλιώς μπορούμε να λιώσουμε τη σοκολάτα στα μικροκύματα.
- Φτιάχνουμε μικρά μπαλάκια από το μείγμα μας με τα χέρια μας και με τη βοήθεια ενός κουταλιού.
- Αφού τα ετοιμάσουμε τα βουτάμε στη σοκολάτα και αφήνουμε στη σχάρα να κρυώσει η σοκολάτα.

Συστατικά

- 4 μπανάνες
- 100 γρ. ζαχαρούχο γάλα
- 200 γρ. βρόμη
- 50 γρ. καρύδα, τριμμένη
- 50 γρ. αμύγδαλο φιλέ
- 50 γρ. κολοκυθόσπορο, χωρίς φλούδα
- 50 γρ. σταφίδες, μαύρες
- 200-300 γρ. κουβερτούρα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

145 Θερμίδες (kcal)	7.7 Λιπαρά (γρ.)	3.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	15.0 Υδατ/κες (γρ.)
7%	11%	20%	6%
8.1 Σάκχαρα (γρ.)	3.1 Πρωτεΐνη (γρ.)	2.0 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.02 Αλάτι (γρ.)
9%	6%	8%	0%