# Bananowiec

## Składniki:

* 4 banany,
* 2 szklanki mąki owsianej (u nas: bezglutenowa),
* 1/3 szklanki oleju kokosowego,
* 1/4 szklanki syropu daktylowego (ja pomijam, bo lubię lekką słodycz),
* opcjonalnie: wanilia i karob do posypania.

## Przygotowanie: 22366308_287096315121686_9120780890058308514_n.jpg

Banany ugniatamy widelcem. Mieszamy je baaaardzo dokładnie z mąką, olejem i syropem. Ciasto wykładamy do formy wyłożonej papierem do pieczenia. Posypujemy wanilią i karobem (opcjonalnie – równie dobrze może być cynamon lub kakao).

Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez około 50-60 minut. Ciasto powinno delikatnie zbrązowieć na brzegach. Smacznego!

**Dietetyk Anna Karwala**