Baked oats

Ingredients

2 colheres de sopa de aveia

1 colher de chá de cacau em pó

1 banana madura

60 ml de leite ou água

Whey protein de chocolate a gosto

1/2 colher de chá de fermento químico em pó (fermento para bolo)

Pedacinhos ou gotas de chocolate meio amargo

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em uma tigela, coloque a aveia, o cacau, a banana amassadinha, a água ou o leite e o Whey. Misture bem;

Acrescente o fermento e misture delicadamente;

Transfira metade da massa para um potinho que possa ir ao forno e recheie com o que preferir; (sugestão: chocolate amargo)

Cubra com o restante da massa, salpique algumas gotas de chocolate por cima e leve para assar em forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos para ficar cremosa, e 20 minutos para ficar com textura de bolo;

Agora é só servir. Bom apetite!