

## **Gruau au four choco-banane** (Le palais gourmand)

1/2 tasse de flocons d'avoine  
1 petite banane bien mûre  
1/2 c. à table de tahini ou beurre d'arachide  
1 c. à table de sirop d'érable  
1 c. à table de cacao en poudre  
Une pincée de fleur de sel (pas mis)  
1/2 tasse de lait de coco ou lait ordinaire  
Un peu de beurre, pour le moule

Préchauffer le four à 350°F. Beurrer un petit bol individuel allant au four et réserver. Dans un grand bol, écraser la banane en purée. Ajouter le tahini et le sirop d'érable, mélanger. Incorporer les flocons d'avoine, le cacao, la fleur de sel et le lait de coco et mélanger pour bien combiner. Verser le mélange dans le bol beurré, enfourner pour 15 à 20 minutes, ou jusqu'à ce que la surface du gruau soit légèrement prise. Décorer de tranches de banane. Servir chaud.