KIKKOMAN

Ovăz la air fryer, caramel sărat și nuci

Timp total **25 min.** **10 min.** timp de preparare **15 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
1.960 kJ / 470 kcal

Grăsimi: **18 g** Proteine: **17 g**
Carbohidrați: **66 g**

INGREDIENTE

2 Porții

Pentru ovăz:

100 g	fulgi de ovăz
250 ml	lapte de migdale
1 lingură	unt de arahide
1 lingură	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare
40 g	curmale uscate

Pentru topping:

20 g	ciocolată neagră
15 g	arahide, tocate

Pentru caramel:

30 g	curmale uscate
1 linguriță	unt de arahide
3 lingură	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare
2 lingură	apă

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

100 g fulgi de ovăz - **250 ml** lapte de migdale - **1 lingură** unt de arahide - **1 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare - **40 g** curmale uscate
Mixează fulgii de ovăz, laptele de migdale, untul de arahide, Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural, cu Continut Redus de Sare și curmalele până când obții o compoziție fină și cremoasă. Toarnă amestecul în două forme termorezistente potrivite pentru air fryer și nivelează suprafața.

Pasul 2

20 g ciocolată neagră - **15 g** arahide, tocate
Rupe ciocolata în bucățele și așază-le deasupra compoziției de ovăz. Presară arahidele tocate. Coace la air fryer la 180 °C timp de 12–15 minute, până când crusta devine ușor rumenită, iar interiorul rămâne moale.

Pasul 3

30 g curmale uscate - **1 linguriță** unt de arahide - **3 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural cu Conținut Redus de Sare - **2 lingură** apă
Pasează curmalele împreună cu untul de arahide și Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural, cu Continut Redus de Sare până obții o pastă omogenă. Adaugă treptat apa în timp ce mixezi, până când rezulți un caramel lucios, cu o consistență ușor fluidă. Când ovăzul este gata, toarnă caramelul deasupra și servește cald.