

Fullkornsmüsli med frukt

Total tid **45 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
3.217 kJ / 769 kcal

Fett: **37 g** Protein: **15 g**
Kolhydrater: **85 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

1	äpple
2	bananer
150 g	hallon
130 g	havregryn
40 g	mandelmjöl
40 ml	lönnsirap
40 g	kokosolja
1 tsk	vaniljfrön
1 msk	<u>Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås</u>
100 ml	vegansk yoghurt
	Färsk mynta till servering

FÖRBEREDELSE

Steg 1

1 äpple - **2** bananer - **150 g** hallon
Värm ugnen till 180° C. Tärna äpplet och skiva bananerna. Blanda med hallonen i en värmesäker form.

Steg 2

130 g havregryn - **40 g** mandelmjöl - **40 ml** lönnsirap - **40 g** kokosolja - **1 tsk** vaniljfrön - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
Blanda havregryn, mandelmjöl och vaniljfrön i en separat skål. Tillsätt kokosolja, lönnsirap och Kikkoman sojasås Less salt. Blanda noggrant tills en smulig konsistens bildas.

Steg 3

100 ml vegansk yoghurt - Färsk mynta till servering
Strö den förberedda müslin över frukten, sätt in i den förvärmda ugnen och grädda i cirka 25-30 minuter tills müsli är krispig och frukten mjuk.
Garnera med färsk mynta och servera med vegansk yoghurt.