

Havregryn i airfryer, saltad karamell och nötter

Total tid **25 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse 15 Min. Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):

1.960 kJ / 470 kcal

Fett: **18 g** Protein: **17 g**

Kolhydrater: **66 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Havregryn:

100 g havregryn
250 ml mandelmjölk
1 msk jordnötssmör
1 msk Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
40 g torkade dadlar

Tillbehör:

20 g mörk choklad
15 g jordnötter, hackade

Karamell:

30 g torkade dadlar
1 tsk jordnötssmör
3 msk Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås
1,5 msk vatten

FÖRBEREDELSE

Steg 1

100 g havregryn - **250 ml** mandelmjölk - **1 msk** jordnötssmör - **1 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **40 g** torkade dadlar

Blanda havregryn, mandelmjölk, jordnötssmör, Kikkoman sojasås med mindre salt och dadlar tills blandningen är slät och krämig. Häll blandningen i två airfryersäkra formar och jämna till ytan.

Steg 2

20 g mörk choklad - **15 g** jordnötter, hackade
Bryt chokladen i bitar och lägg dem ovanpå havregrynsblandningen. Strö över de hackade jordnötterna. Kör i airfryern i 180 °C i 12–15 minuter tills ytan är lätt krispig och mitten är mjuk.

Steg 3

30 g torkade dadlar - **1 tsk** jordnötssmör - **3 msk** Kikkoman naturligt bryggd reducerat saltinnehåll sojasås - **1,5 msk** vatten

Blanda dadlarna med jordnötssmöret och Kikkoman sojasås med mindre salt tills det är slätt. Tillsätt gradvis vattnet under mixning tills du får en glansig karamell med en lätt rinnig konsistens. Häll karamellen över havregrynen i formarna när de är färdiga. Servera varmt.