

Havrepudding med blåbär och dadelkola

Total tid **40 Min.** 10 Min. Tid för förberedelse **30 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):
2.615 kJ / 625 kcal

Fett: **19,5 g** Protein: **19,3 g**
Kolhydrater: **100,2 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g havregryn
200 ml mandelmjök
2 ägg
1 msk honung
0,25 tsk rapsolja för att smörja formen
0,5 kopp frysta blåbär
Dadelkola:
120 g färska, urkärnade dadlar
50 ml varmt vatten
1 msk jordnötssmör
0,5 tsk kakao
1 msk [Kikkoman naturligt bryggd sojasås](#)

FÖRBEREDELSE

Steg 1

Värm ugnen till 190 grader.

Steg 2

Värm mandelmjölken i en kastrull. Häll i havregryn och låt stå i 5-7 minuter.

Steg 3

Separera äggen. Blanda äggulorna med honung och vispa äggvitorna hårt. Blanda havregrynen med äggulorna, tillsätt sedan den vispade vitan och blanda försiktigt men noggrant.

Steg 4

Smörj en värmestålig form med en diameter på 18 cm med olja och häll i havresmeten. Lägg blåbären ovanpå. Du kan även använda annan färsk/fryst frukt eller sylt. Sätt in i en uppvärmd ugn och grädda i ca 30 minuter.

Steg 5

Förbered under tiden kolan. Blanda varmt vatten med kakao, tillsätt dadlarna och ställ åt sidan i 5 minuter. Använd sedan en mixer för att blanda med jordnötssmör och Kikkoman sojasås. Mixa till en mjuk puré.

Steg 6

Servera den bakade puddingen med dadelkolan.

