KIKKOMAN

Havrebudding med blåbær og dadelkaramel

Samlet tid **40 min.** **10 min.** Arbejdstid **30 min.** Tilberedningstid

Næringsindhold:
2.615 kJ / 625 kcal

Fedt: **19,5 g** Protein: **19,3 g**
Kulhydrater: **100,2 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

100 g	havregryn
200 ml	mandelmælk
2	æg
1 spsk.	honning
0,25 tsk.	rapsolie til at smøre formen med
0,5 kop	frosne blåbær

Dadelkaramel:

120 g	friske, udstenede dadler
50 ml	varmt vand
1 spsk.	jordnøddesmør
0,5 tsk.	kakao
1 spsk.	Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce

FREMGANGSMÅDE

Step 1

Tænd ovnen på 190 grader

Step 2

Opvarm mandelmælken i en gryde. Hæld havregrynene i og lad det stå i 5-7 minutter.

Step 3

Del æggene i æggehvider og æggeblommer. Bland æggeblommerne med honning og pisk æggehviderne stive. Bland havregrynene med æggeblommerne og vend derefter forsigtigt de faste æggehvider i blandingen.

Step 4

Find en ovnfast form med en diameter på 18 cm og smør den med rapsolie. Hæld havregrynsblandingen heri og fordel blåbærrene ovenpå. Du kan bruge friske eller frosne bær eller marmelade. Put formen i den forvarmede ovn og bag det hele i ca. 30 minutter.

Step 5

Imens forberedes karamellen. Bland varmt vand med kakao, tilføj dadlerne og lad det hele stå i 5 minutter. Herefter blendes blandingen, jordnøddesmør og Kikkoman Sojasauce til en jævn masse.

Step 6

Server den bagte budding med dadelkaramellen.