

Havregryn, saltet karamel og nødder i airfryer

Samlet tid **25 min.** 10 min. Arbejdstid 15 min. Tilberedningstid

Næringsindhold:

1.960 kJ / 470 kcal

Fedt: **18 g** Protein: **17 g**

Kulhydrater: **66 g**

INGREDIENSER

2 Portioner

Havregryn:

100 g havregryn
250 ml mandelmælk
1 spsk. peanutbutter
1 spsk. Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce Med
Mindre Salt
40 g tørrede dadler

Topping:

20 g mørk chokolade
15 g peanuts, hakkede

Karamel:

30 g tørrede dadler
1 tsb. peanutbutter
3 spsk. Kikkoman Naturligt
Brygget Sojasauce Med
Mindre Salt
1,5 spsk. vand

FREM GANGSMÅDE

Step 1

100 g havregryn - **250 ml** mandelmælk - **1 spsk.** peanutbutter - **1 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **40 g** tørrede dadler
Blend havregryn, mandelmælk, peanutbutter, Kikkoman sojasauce med mindre salt og dadler, indtil blandingen er glat og cremet. Hæld blandingen i to ovnfaste fade og glat overfladen ud.

Step 2

20 g mørk chokolade - **15 g** peanuts, hakkede
Knæk chokoladen i mindre stykker, og læg dem ovenpå havregrynsblandingen. Fordel de hakkede peanuts henover. Bag de to fade ved 180° i 12-15 minutter i en airfryer, indtil toppen er let sprød og midten er blød.

Step 3

30 g tørrede dadler - **1 tsb.** peanutbutter - **3 spsk.** Kikkoman Naturligt Brygget Sojasauce Med Mindre Salt - **1,5 spsk.** vand
Blend dadlerne med peanutbutter og Kikkoman sojasauce med mindre salt, indtil blandingen er jævn. Tilsæt vandet lidt efter lidt mens du blander, indtil du har en blank karamel med en let flydende konsistens. Så snart havregrynnene er færdigbagte, hæld karamellen over, og server retten lun.