

Pieczona owsianka z solonym karmelem i orzechami

Czas ogółem **25 min** 10 min Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)

1.960 kJ / 470 kcal

Tłuszcz: **18 g** Białko: **17 g**

Węglowodany: **66 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Owsianka:

100 g płatków owsianych
250 ml mleka migdałowego
1 łyżka masła orzechowego
1 łyżka Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
40 g suszonych daktyli

Dodatki:

20 g gorzkiej czekolady
15 g orzeszków ziemnych, posiekanych

Karmel:

30 g suszonych daktyli
1 łyżeczka masła orzechowego
3 łyżki Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli
1,5 łyżka wody

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

100 g płatków owsianych - **250 ml** mleka migdałowego - **1 łyżka** masła orzechowego - **1 łyżka** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **40 g** suszonych daktyli
Zblenduj płatki owsiane z mlekiem migdałowym, masłem orzechowym, Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli i daktylami na gładką, kremową masę. Przelej masę do dwóch naczyń odpowiednich do air fryera i wygładź powierzchnię.

Krok 2

20 g gorzkiej czekolady - **15 g** orzeszków ziemnych, posiekanych
Połam czekoladę na kawałki i ułóż je na wierzchu owsianki. Posyp posiekanymi orzeszkami ziemnymi. Piecz w temperaturze 180°C przez 12-15 minut, aż wierzch stanie się lekko chrupiący, a środek pozostanie miękki.

Krok 3

30 g suszonych daktyli - **1 łyżeczka** masła orzechowego - **3 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy z obniżoną zawartością soli - **1,5 łyżka** wody
Zmiksuj daktyle z masłem orzechowym i Sosem sojowym Kikkoman o obniżonej zawartości soli na gładką masę. Stopniowo dodawaj wodę, miksując, aż uzyskasz lśniący karmel o lekko lejącej konsystencji. Gdy płatki owsiane się upieką, polej je karmelem i podawaj na ciepło.