KIKKOMAN

Air fryer ovsena kaša i slani karamel sa kikirikijem

Ukupno vreme **25 min** **10 min** vreme pripreme **15 min** vreme kuvanja

Nutritivne vrednosti (prema porciji)
1.960 kJ / 470 kcal

Masti: **18 gr** Protein: **17 gr**
Ugljeni hidrati: **66 gr**

SASTOJCI

2 porcije

Ovsena kaša:

100 gr	ovsenih pahuljica
250 ml	bademovog mleka
1 kašika	putera od kikirikija
1 kašika	Kikkoman Prirodno Fermentisani sos od soje sa manje soli
40 gr	sušenih urmi

Posip:

20 gr	tamne čokolade
15 gr	kikirikija, seckanog

Karamel:

30 gr	sušenih urmi
1 kašičica	putera od kikirikija
3 kašike	Kikkoman Prirodno Fermentisani sos od soje sa manje soli
2 kašike	vode

PRIPREMA

Korak 1

100 gr ovsenih pahuljica - **250 ml** bademovog mleka - **1 kašika** putera od kikirikija - **1 kašika** Kikkoman Prirodno Fermentisani sos od soje sa manje soli - **40 gr** sušenih urmi
Izblendirajte ovsene pahuljice, bademovo mleko, puter od kikirikija, Kikkoman Soja Sos sa Manje Soli i urme dok ne dobijete glatku i kremastu smesu. Sipajte smesu u dve posude pogodne za fritezu na vruć vazduh i poravnajte površinu.

Korak 2

20 gr tamne čokolade - **15 gr** kikirikija, seckanog
Izlomite čokoladu na komadiće i stavite preko smese od ovsa. Pospite seckanim kikirikijem. Pecite u fritezi na vruć vazduh na 180 °C tokom 12–15 minuta, dok površina ne postane blago hrskava, a sredina meka.

Korak 3

30 gr sušenih urmi - **1 kašičica** putera od kikirikija - **3 kašike** Kikkoman Prirodno Fermentisani sos od soje sa manje soli - **2 kašike** vode
Izblendirajte urme sa puterom od kikirikija i Kikkoman Soja Sosom sa Manje Soli dok smesa ne postane glatka. Tokom blendiranja postepeno dodajte vodu dok ne dobijete sjajan karamel blago tečne konzistencije. Kada se ovsena kaša ispeče, prelijte je karamelom i poslužite toplo.