

Havregrøt med salt karamell i airfryer

total tid **25 min.** 10 min. tilberedningstid 15 min. koketid

Næringsinnhold (per porsjon):

1.960 kJ / 470 kcal

Fett: **18 g** Protein: **17 g**

Karbohydrater: **66 g**

INGREDIENSER

2 porsjoner

Havregrøt:

100 g havregryn
2,5 dl mandelmelk
1 ss peanøttsmør
1 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt
40 g tørkede dadler

Topping:

20 g mørk sjokolade
15 g peanøtter, hakket

Karamell:

30 g tørkede dadler
1 ts peanøttsmør
3 ss Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt
1,5 ss vann

TILBEREDNING

Steg 1

100 g havregryn - **2,5 dl** mandelmelk - **1 ss** peanøttsmør - **1 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt - **40 g** tørkede dadler
Kjør havregryn, mandelmelk, peanøttsmør, Kikkoman Soyasaus - Mindre salt og dadler til en jevn og kremete blanding. Hell blandingen i to airfryer-egnede former og jevn ut overflaten.

Steg 2

20 g mørk sjokolade - **15 g** peanøtter, hakket
Knekk sjokoladen i biter og legg på toppen av havreblendingen. Dryss over hakkede peanøtter. Sett i airfryer ved 180 °C i 12–15 minutter til toppen er lett sprø og innsiden myk.

Steg 3

30 g tørkede dadler - **1 ts** peanøttsmør - **3 ss** Kikkoman Naturlig Brygget Soyasaus Med Mindre Salt - **1,5 ss** vann
Kjør dadlene med peanøttsmør og Kikkoman Soyasaus - Mindre salt til en jevn blanding. Tilsett vannet litt etter litt underveis til du får en blank karamell med noe flytende konsistens. Straks havregrøten er ferdig, heller du over karamellen og serverer den varm.