

Ovesné vločky se slaným karamellem a ořechy připravené v horkovzdušné fritéze.

Celkový čas vaření **25 min.** 10 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

1.960 kJ / 470 kcal

Tuky: **18 g** Bílkoviny: **17 g**

Sacharidy: **66 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Ovesné vločky:

100 g ovesných vloček

250 ml mandlového mléka

1 polévková arašídového másla

lžíce

1 polévková Kikkoman Sójová omáčka

lžíce přirozeně fermentovaná

se sníženým obsahem

solí

40 g sušených datlí

Na posypání:

20 g hořké čokolády

15 g arašídů, nasekaných

Karamel:

30 g sušených datlí

1 čajová arašídového másla

lžička

3 polévkové Kikkoman Sójová omáčka

lžíce přirozeně fermentovaná

se sníženým obsahem

solí

1,5 vody

polévková

lžíce

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

100 g ovesných vloček - **250 ml** mandlového

mléka - **1 polévková lžíce** arašídového másla - **1**

polévková lžíce Kikkoman Sójová omáčka

přirozeně fermentovaná se sníženým obsahem soli

- **40 g** sušených datlí

Rozmixujte ovesné vločky, mandlové mléko, arašídové máslo, sójovou omáčku Kikkoman se sníženým obsahem soli a datle do hladké krémové směsi. Nalijte ji do dvou nádob vhodných pro použití v horkovzdušné fritéze a uhlad'te povrch.

Krok 2

20 g hořké čokolády - **15 g** arašídů, nasekaných

Nalámejte čokoládu na kousky a rozložte ji na povrch ovesné směsi. Posypte nasekanými arašídů. Pečte v horkovzdušné fritéze při 180 °C po dobu 12–15 minut, dokud nebude povrch lehce křupavý a střed zůstane měkký.

Krok 3

30 g sušených datlí - **1 čajová lžička** arašídového

másla - **3 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová

omáčka přirozeně fermentovaná se sníženým

obsahem soli - **1,5 polévková lžíce** vody

Rozmixujte datle s arašídovým máslem a sójovou omáčkou Kikkoman se sníženým obsahem soli. Za stálého mixování postupně přidávejte vodu, dokud nezískáte lesklý karamel s mírně tekutou konzistencí. Po upečení ovesných vloček je přelijte karamellem a podávejte teplé.