

Овсяные хлопья в аэрогриле с соленой карамелью и орехами

Общее время **25 мин** 10 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

1 960 кДж / 470 ккал

Жиры: **18 г** Белки: **17 г**

Углеводы: **66 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Овсянка:

100 г овсяных хлопьев
250 мл миндального молока
1 ст. л. арахисовой пасты
1 ст. л. слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman
40 г сушеных фиников

Топпинг:

20 г темного шоколада
15 г измельченного арахиса

Карамель:

30 г сушеных фиников
1 ч. л. арахисовой пасты
3 ст. л. слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman
1,5 ст. л. воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

100 г овсяных хлопьев - **250 мл** миндального молока - **1 ст. л.** арахисовой пасты - **1 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **40 г** сушеных фиников
Смешайте овсяные хлопья, миндальное молоко, арахисовую пасту, слабосоленый соевый соус Kikkoman и финики до однородной кремообразной массы. Разлейте смесь по двум формам, пригодным для использования в аэрогриле, и разровняйте поверхность.

Шаг 2

20 г темного шоколада - **15 г** измельченного арахиса
Разломайте шоколад на кусочки и выложите поверх овсяной смеси. Посыпьте измельченным арахисом. Готовьте в аэрогриле при температуре 180°C 12–15 минут, пока верх не станет слегка хрустящим, а середина — мягкой.

Шаг 3

30 г сушеных фиников - **1 ч. л.** арахисовой пасты - **3 ст. л.** слабосоленого соевого соуса натурального брожения Kikkoman - **1,5 ст. л.** воды
Смешайте финики с арахисовой пастой и слабосоленным соевым соусом Kikkoman до однородной массы. Постепенно добавляйте воду, продолжая смешивать, пока не получится блестящая карамель с немного жидкой консистенцией. Когда овсянка будет готова, полейте ее карамелью и подавайте теплой.