

Пшениная каша с карамелизированным бананом

Общее время 25 мин 5 мин Время подготовки 20 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):
2778 кДж / 664 ккал

Жиры: 27,9 г Белки: 15 г
Углеводы: 86,4 г

ИНГРЕДИЕНТ

Ы

2 порции

120 г пшеница (взвесить перед приготовлением)
200 мл кокосового молока
1 ст. л. кленового сиропа
Начинка:
2 банана
2 ст. л. кленового сиропа
1 ч. л. Масло Kikkoman из поджаренного кунжута
1 ст. л. Соевый соус натурального брожения Kikkoman
1 ч. л. какао
1 ст. л. очищенных от скорлупы фисташек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Пшено сначала промойте холодной водой, а затем ошпарьте кипятком. Затем положите пшено в кастрюлю, влейте вдвое больше воды и доведите до кипения. Убавьте огонь, накройте крышкой и варите 12 минут, пока вся вода не впитается.

Шаг 2

Добавьте к приготовленному пшену кленовый сироп и кокосовое молоко. Перемешайте и накройте на 5 минут.

Шаг 3

Разрежьте бананы вдоль.

Шаг 4

Разогрейте в сковороде кунжутное масло Kikkoman, соевый соус Kikkoman и кленовый сироп. Добавьте бананы и карамелизируйте их с обеих сторон.

Шаг 5

Разложите пшеничную кашу по тарелкам и выложите сверху бананы. Посыпьте какао и фисташками. К этому блюду подойдут и другие любимые орехи.