KIKKOMAN

Baked Oats aus dem Airfryer

Gesamtzeit **25 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **15 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1.960 kJ / 470 kcal

Fett: **18 g** Eiweiß: **17 g**
Kohlenhydrate: **66 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Baked Oats

100 g	Haferflocken
250 ml	Mandelmilch
1 EL	Erdnussbutter
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
40 g	getrocknete Datteln

Toppings:

20 g	dunkle Schokolade
15 g	gehackte Erdnüsse

Karamell

30 g	getrocknete Datteln
1 TL	Erdnussbutter
3 EL	Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce
2 EL	Wasser

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Haferflocken - **250 ml** Mandelmilch - **1 EL** Erdnussbutter - **1 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **40 g** getrocknete Datteln

Haferflocken, Mandelmilch, Erdnussbutter, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Datteln mixen, bis eine glatte, cremige Masse entsteht. Die Masse in zwei für den Airfryer geeignete Schalen füllen und glattstreichen.

Schritt 2

20 g dunkle Schokolade - **15 g** gehackte Erdnüsse

Schokolade in Stücke brechen und auf die Haferflockenmischung geben. Erdnüsse darüber streuen. Bei 180 °C 12–15 Minuten im Airfryer garen, bis die Oberfläche leicht knusprig und die Mitte weich ist.

Schritt 3

30 g getrocknete Datteln - **1 TL** Erdnussbutter - **3 EL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **2 EL** Wasser

Datteln mit Erdnussbutter und Kikkoman salzreduzierter Sojasauce glatt pürieren. Nach und nach das Wasser unter Rühren hinzufügen, bis eine glänzende Karamellmasse mit leicht flüssiger Konsistenz entsteht. Sobald die Haferflocken gar sind, das Karamell darüber gießen und warm servieren.