KIKKOMAN

Haferpudding mit Heidelbeeren und Dattelkaramell

Gesamtzeit **40 Min.** **10 Min.** Vorbereitungszeit **30 Min.** Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2.615 kJ / 625 kcal

Fett: **19,5 g** Eiweiß: **19,3 g**
Kohlenhydrate: **100,2 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

100 g	Haferflocken
200 ml	Mandelmilch
2	Eier
1 EL	Honig
0,25 TL	Rapsöl zum Einfetten der Form
0,5 Becher	gefrorene Heidelbeeren

Dattelkaramell:

120 g	frische, entsteinte Datteln
50 ml	heißes Wasser
1 EL	Erdnussbutter
0,5 TL	Kakao
1 EL	Kikkoman natürlich gebraute Sojasauce

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Schritt 2

Mandelmilch in einem Topf erhitzen. Haferflocken hineingeben und 5-7 Minuten ziehen lassen.

Schritt 3

Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb mit Honig verrühren. Eiweiß steif schlagen. Die Haferflocken mit dem Eigelb mischen, dann das geschlagene Eiweiß hinzufügen und vorsichtig, aber gründlich mischen.

Schritt 4

Eine hitzebeständige Form mit einem Durchmesser von 18 cm mit Öl einfetten und den Haferteig hineingeben. Die Heidelbeeren darauf geben. Anderes frisches oder gefrorenes Obst oder Marmelade kann auch verwendet werden. In den vorgeheizten Ofen geben und etwa 30 Minuten backen.

Schritt 5

In der Zwischenzeit das Karamell zubereiten. Heißes Wasser mit Kakao verrühren, Datteln dazugeben und 5 Minuten ziehen lassen. Zusammen mit Erdnussbutter und Kikkoman Sojasauce glatt pürieren.

Schritt 6

Den gebackenen Pudding mit Dattelkaramell servieren.