

# Budino d'avena con mirtilli e caramello ai datteri

Tempo totale **40 Min** 10 Min Tempo di preparazione **30 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):  
**2.615 kJ / 625 kcal**

Grassi: **19,5 g** Proteine: **19,3 g**  
Carboidrati: **100,2 g**

## INGREDIENTI

2 Porzioni

**100 g** di fiocchi d'avena  
**200 ml** di latte di mandorle  
**2** uova  
**1 cucchiaio** di miele  
**0,25** di olio di colza per ungere  
**cucchiaino** la pirofila  
**0,5 tazza** di mirtilli congelati  
**Per il caramello ai datteri:**  
**120 g** di datteri freschi  
snocciolati  
**50 ml** di acqua calda  
**1 cucchiaio** di burro d'arachidi  
**0,5** di cacao  
**cucchiaino**  
**1 cucchiaio** [Salsa di Soia a](#)  
[Fermentazione Naturale](#)  
[Kikkoman](#)

## PREPARAZIONE

### Passaggio 1

Preriscaldare il forno a 190 °C.

### Passaggio 2

Scaldare il latte di mandorla in una casseruola, versare i fiocchi d'avena e lasciar riposare per 5-7 minuti.

### Passaggio 3

Separare le uova, quindi mescolare i tuorli con il miele e sbattere gli albumi a neve. Mescolare i fiocchi d'avena con i tuorli, quindi aggiungere il bianco montato a neve e mescolare delicatamente, con accuratezza.

### Passaggio 4

Ungere una pirofila del diametro di 18 cm e versarvi sopra la pastella di avena. Aggiungere i mirtilli, altri frutti freschi congelati o marmellata. Mettere il tutto in forno preriscaldato e cuocere per circa 30 minuti.

### Passaggio 5

Nel frattempo, preparare il caramello. Mescolare quindi l'acqua calda con il cacao, aggiungere i datteri e lasciar riposare per 5 minuti. Dopodiché, frullare il composto aggiungendo burro di arachidi e salsa di soia Kikkoman.

### Passaggio 6

Infine, servire il budino cotto in forno con  
caramello.