

Fiocchi d'avena, caramello salato e frutta secca

Tempo totale **25 Min** 10 Min Tempo di preparazione **15 Min** Tempo di cottura

Valori nutrizionali (per porzione):

1.960 kJ / 470 kcal

Grassi: **18 g** Proteine: **17 g**

Carboidrati: **66 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

Fiocchi d'avena:

100 g di fiocchi d'avena
250 ml di latte di mandorla
1 cucchiaio di burro di arachidi
1 cucchiaio Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
40 g di datteri secchi

Guarnizione:

20 g di cioccolato fondente
15 g di arachidi, tritate

Caramello:

30 g di datteri secchi
1 cucchiaino di burro di arachidi
3 cucchiari Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale
1,5
cucchiaino di acqua

PREPARAZIONE

Passaggio 1

100 g di fiocchi d'avena - **250 ml** di latte di mandorla - **1 cucchiaio** di burro di arachidi - **1 cucchiaio** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **40 g** di datteri secchi
Frullare i fiocchi d'avena, il latte di mandorla, il burro di arachidi, la Salsa di Soia a Ridotto Contenuto di Sale Kikkoman e i datteri fino a ottenere un composto liscio e cremoso. Versare il tutto in due contenitori adatti alla friggitrice ad aria e livellare la superficie.

Passaggio 2

20 g di cioccolato fondente - **15 g** di arachidi, tritate
Spezzettare il cioccolato e distribuirlo sopra il composto di avena. Cospargere con le arachidi tritate. Cuocere nella friggitrice ad aria a 180 °C per 12–15 minuti, fino a quando la superficie risulterà leggermente croccante e il cuore rimarrà morbido.

Passaggio 3

30 g di datteri secchi - **1 cucchiaino** di burro di arachidi - **3 cucchiari** Salsa di Soia a Fermentazione Naturale a Tasso Ridotto di Sale - **1,5 cucchiaino** di acqua
Frullare i datteri con il burro di arachidi e la Salsa di Soia a Ridotto Contenuto di Sale Kikkoman fino a ottenere una consistenza liscia. Incorporare l'acqua gradualmente continuando a frullare fino a raggiungere un caramello lucido e leggermente fluido. Una volta pronta l'avena, versarvi sopra il caramello e servire caldo.