KIKKOMAN

Air fryer zabkása sós karamellel

Teljes idő **25 perc.** **10 perc.** előkészítési idő **15 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
1.960 kJ / 470 kcal

Zsír: **18 g** Fehérje: **17 g**
Szénhidrát: **66 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

Zabkása:

100 g	zabpehely
250 ml	mandulatej
1 ek.	mogyoróvaj
1 ek.	Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz
40 g	aszalt datolya

Feltét:

20 g	étcsokoládé
15 g	aprított földimogyoró

Karamell:

30 g	aszalt datolya
1 tk.	mogyoróvaj
3 ek.	Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz
1,5 ek.	víz

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

100 g zabpehely - **250 ml** mandulatej - **1 ek.** mogyoróvaj - **1 ek.** Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz - **40 g** aszalt datolya
Turmixolja simára és krémessé a zabpelyhet, a mandulatejet, a mogyoróvajat és a datolyát a Kikkoman Csökkentett sótartalmú szójaszósz hozzáadásával. Öntse a masszát két sütőbiztos, air fryerben használható formába, és simítsa el a felületét.

Lépések 2

20 g étcsokoládé - **15 g** aprított földimogyoró
Tördelje a csokoládét darabokra, és helyezze a zabos massza tetejére. Szórja meg az aprított földimogyoróval. Süsse air fryerben 180 °C-on 12–15 percig, amíg a teteje enyhén ropogós, a közepe pedig puha marad.

Lépések 3

30 g aszalt datolya - **1 tk.** mogyoróvaj - **3 ek.** Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszósz - **1,5 ek.** víz
Turmixolja simára a datolyát és a mogyoróvajat a Kikkoman Csökkentett sótartalmú szójaszósz hozzáadásával. Turmixolás közben fokozatosan adagolja hozzá a vizet, amíg lágyan folyó, fényes karamellt nem kap. Amint a zabkása megsült, csorgassa rá a karamellt, és tálalja melegen.