

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. mogoróvaj
1 ek. Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszós
40 g aszalt datolya

Feltét:

20 g étcsokoládé
15 g aprított földimogyoró

Karamell:

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

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

100 g zabpehely - **250 ml** mandulatej - **1 ek.** mogoróvaj - **1 ek.** Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszós - **40 g** aszalt datolya
Turmixolja simára és krémessé a zabpelyhet, a mandulatejet, a mogoróvaját és a datolyát a Kikkoman Csökkentett sótartalmú szójaszós 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 massa 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.** mogoróvaj - **3 ek.** Kikkoman Természetesen erjesztett, csökkentett sótartalmú szójaszós - **1,5 ek.** víz
Turmixolja simára a datolyát és a mogoróvaját a Kikkoman Csökkentett sótartalmú szójaszós 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.