

Air fryer'da tuzlu karamelli ve kuruyemişli yulaf

toplam süre **25 dak.** 10 dak. hazırlık süresi 15 dak. pişme süresi

Besin değerleri (porsiyon başı):
1.960 kJ / 470 kcal

Yağ: **18 gr** Protein: **17 gr**
Karbonhidrat: **66 gr**

MALZEMELER

2 porsiyon

Yulaf:

100 gr yulaf ezmesi

250 ml badem sütü

1 yemek fıstık ezmesi

kaşığı

1 yemek Kikkoman Daha Az Tuzlu

kaşığı Doğal Olarak Fermente

Soya Sosu

40 gr kuru hurma

Üzerine eklenecek malzemeler:

20 gr bitter çikolata

15 gr doğranmış yer fıstığı

Karamel:

30 gr kuru hurma

1 tatlı kaşığı fıstık ezmesi

3 yemek Kikkoman Daha Az Tuzlu

kaşığı Doğal Olarak Fermente

Soya Sosu

1,5 yemek su

kaşığı

HAZIRLANIŞ

Adım 1

100 gr yulaf ezmesi - **250 ml** badem sütü - **1**

yemek kaşığı fıstık ezmesi - **1 yemek kaşığı**

Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal Olarak Fermente

Soya Sosu - **40 gr** kuru hurma

Yulaf, badem sütü, fıstık ezmesi, Kikkoman Less Salt Soy Sauce ve hurmayı pürüzsüz ve kremi olana kadar blender'dan geçirin. Karışımı air fryer kullanımına uygun iki kâseye dökün ve yüzeyini düzeltin.

Adım 2

20 gr bitter çikolata - **15 gr** doğranmış yer fıstığı

Çikolatayı parçalara ayırın ve yulaf karışımının üzerine yerleştirin. Doğranmış yer fıstıklarını serpiştirin. Air fryer'da 180 °C'de üzeri hafifçe çıtır olana ve ortası yumuşak kalana kadar 12-15 dakika pişirin.

Adım 3

30 gr kuru hurma - **1 tatlı kaşığı** fıstık ezmesi - **3**

yemek kaşığı Kikkoman Daha Az Tuzlu Doğal

Olarak Fermente Soya Sosu - **1,5 yemek kaşığı** su
Hurmaları fıstık ezmesi ve Kikkoman Less Salt Soy Sauce ile pürüzsüz olana kadar blender'dan geçirin. Hafif akışkan kıvamlı parlak bir karamel elde edene kadar blender'dan geçirirken suyu azar azar ekleyin. Yulaflar piştikten sonra karameli üzerlerine dökün ve sıcak servis yapın.