KIKKOMAN

Gierstepap met gekaramelliseerde banaan

totale tijd **25 min.** **5 min.** voorbereidingstijd **20 min.** kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.778 kJ / 664 kcal

Vetten: **27,9 g** Eiwitten: **15 g**
Koolhydraten: **86,4 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

120 g	gierst (ongekookt gewicht)
200 ml	kokosmelk
1 el	ahornsiroop
Topping	
2	bananen
2 el	ahornsiroop
1 tl	Kikkoman Geroosterde Sesamolie
1 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
1 tl	cacaopoeder
1 el	gepelde pistachenoten

VOORBEREIDING

Stap 1

Spoel de gierst eerst met koud water en blancheer vervolgens met kokend water. Doe de gierst in een steelpan, giet er tweemaal zoveel water bij en breng aan de kook. Zet het vuur lager, dek af en laat 12 minuten koken, tot al het water is opgenomen.

Stap 2

Voeg de ahornsiroop en de kokosmelk toe aan de gekookte gierst. Roer en dek gedurende 5 minuten af.

Stap 3

Snijd de bananen in de lengte door.

Stap 4

Verhit de Kikkoman geroosterde sesamolie, de Kikkoman natuurlijk gebrouwen sojasaus en de ahornsiroop in een koekenpan. Voeg de bananen toe en karamelliseer ze aan beide kanten.

Stap 5

Doe de gierstpap in kommen en leg de bananen erop. Bestrooi met cacaopoeder en pistachenoten. Je kan ook andere favoriete noten gebruiken voor dit gerecht.