

Havermout uit de airfryer met gezouten karamel & noten

totale tijd **25 min.** 10 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.960 kJ / 470 kcal

Vetten: **18 g** Eiwitten: **17 g**

Koolhydraten: **66 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

Haver:

100 g havermout
250 ml amandelmelk
1 el pindakaas
1 el Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout
40 g gedroogde dadels

Toppings:

20 g pure chocolade
15 g gehakte pinda's

Karamel:

30 g gedroogde dadels
1 tl pindakaas
3 el Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout
1,5 el water

VOORBEREIDING

Stap 1

100 g havermout - **250 ml** amandelmelk - **1 el** pindakaas - **1 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **40 g** gedroogde dadels
Mix de havermout, amandelmelk, pindakaas, Kikkoman Sojasaus Minder Zout en dadels tot een glad en romig mengsel. Giet het mengsel in twee airfryer-bestendige schaaltes en strijk het oppervlak glad.

Stap 2

20 g pure chocolade - **15 g** gehakte pinda's
Breek de chocolade in stukjes en leg deze boven op het havermengsel. Strooi de gehakte pinda's erover. Bak 12–15 minuten in de air fryer op 180 °C tot de bovenkant licht knapperig is en de binnenkant zacht.

Stap 3

30 g gedroogde dadels - **1 tl** pindakaas - **3 el** Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus Met Minder Zout - **1,5 el** water
Mix de dadels met de pindakaas en de Kikkoman Sojasaus Minder Zout tot een glad mengsel. Voeg al mixend geleidelijk het water toe tot je een glanzende karamel krijgt met een licht vloeibare consistentie. Giet de karamel over de gekookte havermout en serveer warm.