

# Porridge au caramel salé et noix à l'airfryer

durée totale **25 min.** 10 min. temps de préparation 15 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**1.960 kJ / 470 kcal**

Matières grasses: **18 g** Protéines: **17 g**  
Glucides: **66 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

### Porridge:

**100 g** de flocons d'avoine  
**250 ml** de lait d'amande  
**1 càs** de beurre de cacahuète  
**1 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman  
**40 g** de dattes séchées

### Garniture:

**20 g** de chocolat noir  
**15 g** de cacahuètes concassées

### Caramel:

**30 g** de dattes séchées  
**1 càc** de beurre de cacahuète  
**3 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman  
**1,5 càs** d'eau

## PRÉPARATION

### Étape 1

**100 g** de flocons d'avoine - **250 ml** de lait d'amande - **1 càs** de beurre de cacahuète - **1 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **40 g** de dattes séchées  
Mixer les flocons d'avoine, le lait d'amande, le beurre de cacahuète, la sauce soja réduite en sel Kikkoman et les dattes jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Verser la préparation dans deux plats compatibles avec l'air fryer puis lisser la surface.

### Étape 2

**20 g** de chocolat noir - **15 g** de cacahuètes concassées  
Casser le chocolat en morceaux puis le répartir sur la préparation aux flocons d'avoine. Ajouter les cacahuètes concassées. Faire cuire à l'air fryer à 180 °C pendant 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit légèrement croustillant et le centre encore fondant.

### Étape 3

**30 g** de dattes séchées - **1 càc** de beurre de cacahuète - **3 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman - **1,5 càs** d'eau  
Mixer les dattes avec le beurre de cacahuète et la sauce soja réduite en sel Kikkoman jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajouter progressivement l'eau tout en mixant jusqu'à obtenir un caramel brillant à la consistance légèrement fluide. Une fois les flocons d'avoine cuits, verser le caramel par-dessus et servir chaud.