KIKKOMAN

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
2 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 - **2 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.