

Aveia na air fryer, caramelo salgado e frutos secos

Tempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tempo de preparação 15 Mins. Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)

1.960 kJ / 470 kcal

Gorduras totais: **18 g** Proteína: **17 g**

Hidratos de carbono: **66 g**

INGREDIENTES

2 Porções

Aveia:

100 g de flocos de aveia
250 ml de leite de amêndoa
1 colher de sopa de manteiga de amendoim
1 colher de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal
40 g de tâmaras secas

Toppings:

20 g de chocolate negro
15 g de amendoins, picados

Caramelo:

30 g de tâmaras secas
1 colher de chá de manteiga de amendoim
3 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal

1,5 colheres de sopa de água

PREPARAÇÃO

Passo 1

100 g de flocos de aveia - **250 ml** de bebida de amêndoa - **1 colheres de sopa** de manteiga de amendoim - **1 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **40 g** de tâmaras secas
Triture a aveia, a bebida de amêndoa, a manteiga de amendoim, o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal e as tâmaras até obter uma mistura homogênea e cremosa. Verta a mistura para dois recipientes próprios para a air fryer e nivele a superfície.

Passo 2

20 g de chocolate negro - **15 g** de amendoins, picados
Parta o chocolate em pedaços e coloque-os por cima da mistura de aveia. Espalhe os amendoins picados. Cozinhe na air fryer a 180 °C durante 12–15 minutos, até ficar ligeiramente estaladiço em cima e o centro macio.

Passo 3

30 g de tâmaras secas - **1 colheres de chá** de manteiga de amendoim - **3 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente Com Teor Reduzido de Sal - **1,5 colheres de sopa** de água
Triture as tâmaras com a manteiga de amendoim e o Molho de Soja Kikkoman com Menos Sal até obter uma mistura homogênea. Adicione a água aos poucos, sempre a triturar, até obter um caramelo brilhante com uma consistência ligeiramente líquida. Assim que a aveia estiver pronta, deite o caramelo por cima e sirva quente.

