

Zobene pahuljice sa slanom karamelom i orašastim plodovima iz air fryera

Ukupno vrijeme **25 min.** 10 min. vrijeme pripreme 15 min. vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
1.960 kJ / 470 kcal

Masti: **18 g** Bjelančevine/proteini: **17 g**
Ugljikohidrati: **66 g**

SASTOJCI

2 porcije

Zobena kaša:

100 g zobenih pahuljica
250 ml bademovog mlijeka
1 žličica maslaca od kikirikija
1 žličica Kikkoman soja umak s manje soli
40 g sušenih datulja
Posip:
20 g tamne čokolade
15 g sjeckanog kikirikija
Karamela:
30 g sušenih datulja
1 žlica maslaca od kikirikija
3 žličica Kikkoman soja umak s manje soli
2 žličica vode

PRIPREMA

Korak 1

100 g zobenih pahuljica - **250 ml** bademovog mlijeka - **1 žličica** maslaca od kikirikija - **1 žličica** Kikkoman soja umak s manje soli - **40 g** sušenih datulja

Izmiksajte zobene pahuljice, bademovo mlijeko, maslac od kikirikija, Kikkoman soja umak s manje soli i datulje dok ne dobijete glatku, kremastu smjesu. Izlijte smjesu u dvije posudice prikladne za fritezu na vrući zrak i poravnajte površinu.

Korak 2

20 g tamne čokolade - **15 g** sjeckanog kikirikija
Razlomite čokoladu na komadiće i rasporedite po smjesi od zobi. Pospite nasjeckanim kikirikijem. Pecite u fritezi na vrući zrak na 180 °C 12–15 minuta, dok vrh ne postane blago hrskav, a sredina ostane mekana.

Korak 3

30 g sušenih datulja - **1 žlica** maslaca od kikirikija - **3 žličica** Kikkoman soja umak s manje soli - **2 žličica** vode

Izmiksajte datulje s maslacem od kikirikija i Kikkoman soja umakom s manje soli u glatku smjesu. Postupno dodajte vodu tijekom miksanja dok ne dobijete sjajnu karamelu blago tekuće konzistencije. Kad je zobena kaša pečena, prelijte je karamelom i poslužite toplo.