

# Avena en freidora de aire con caramelo salado y frutos secos

Tiempo total **25 Mins.** 10 Mins. Tiempo de preparación 15 Mins. Tiempo de cocción

Información nutricional (por porción)

**1.960 kJ / 470 Kcal**

Grasas: **18 g** Proteínas: **17 g**

Carbohidratos: **66 g**

## INGREDIENTES

**2 porciones**

**Para la avena:**

**100 g** de copos de avena

**250 ml** de bebida de almendra

**1 cucharada** de mantequilla de cacahuete

**1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada

**40 g** de dátiles secos

**Para la cobertura:**

**20 g** de chocolate negro

**15 g** de cacahuetes picados

**Para el caramelo:**

**30 g** de dátiles secos

**1** de mantequilla de cacahuete

**3** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada

**1,5** de agua

**cucharada**

## PREPARACIÓN

**Pasos 1**

**100 g** de copos de avena - **250 ml** de bebida de almendra - **1 cucharada** de mantequilla de cacahuete - **1 cucharada** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **40 g** de dátiles secos

Triture los copos de avena, la bebida de almendra, la mantequilla de cacahuete, la Kikkoman salsa de soja con menos sal y los dátiles hasta obtener una mezcla suave y cremosa. Reparta la preparación en dos recipientes aptos para freidora de aire y alise la superficie.

**Pasos 2**

**20 g** de chocolate negro - **15 g** de cacahuetes picados

Trocee el chocolate y distribúyalo sobre la mezcla de avena. Espolvoree los cacahuetes picados por encima. Cocine en la freidora de aire a 180 °C durante 12-15 minutos, hasta que la superficie esté ligeramente crujiente y el centro permanezca tierno.

**Pasos 3**

**30 g** de dátiles secos - **1 cucharadita** de mantequilla de cacahuete - **3 cucharadas** Kikkoman Salsa De Soja con menos sal naturalmente fermentada - **1,5 cucharada** de agua

Triture los dátiles junto con la mantequilla de cacahuete y la Kikkoman salsa de soja con menos sal hasta obtener una mezcla homogénea. Añada el agua poco a poco mientras continúa triturando, hasta conseguir un caramelo brillante y de consistencia ligeramente fluida. Una vez cocinada la avena, vierta el caramelo por encima y sirva

caliente.