

Baked Oats aus dem Airfryer

Gesamtzeit **25 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit 15 Min. Kochzeit

Nährwertangaben (pro Portion):

1'960 kJ / 470 kcal

Fett: **18 g** Eiweiss: **17 g**

Kohlenhydrate: **66 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Baked Oats:

100 g Haferflocken
250 ml Mandelmilch
1 EL Erdnussbutter
1 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce mit
weniger Salz
40 g getrocknete Datteln

Toppings:

20 g dunkle Schokolade
15 g gehackte Erdnüsse

Karamell:

30 g getrocknete Datteln
1 TL Erdnussbutter
3 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce mit
weniger Salz
1.5 EL Wasser

ZUBEREITUNG

Schritt 1

100 g Haferflocken - **250 ml** Mandelmilch - **1 EL** Erdnussbutter - **1 EL** Kikkoman natürlich gebaute Sojasauce mit weniger Salz - **40 g** getrocknete Datteln
Haferflocken, Mandelmilch, Erdnussbutter, Kikkoman salzreduzierte Sojasauce und Datteln mixen, bis eine glatte, cremige Masse entsteht. Die Masse in zwei für den Airfryer geeignete Schalen füllen und glattstreichen.

Schritt 2

20 g dunkle Schokolade - **15 g** gehackte Erdnüsse
Schokolade in Stücke brechen und auf die Haferflockenmischung geben. Erdnüsse darüber streuen. Bei 180 °C 12–15 Minuten im Airfryer garen, bis die Oberfläche leicht knusprig und die Mitte weich ist.

Schritt 3

30 g getrocknete Datteln - **1 TL** Erdnussbutter - **3 EL** Kikkoman natürlich gebaute Sojasauce mit weniger Salz - **1.5 EL** Wasser
Datteln mit Erdnussbutter und Kikkoman salzreduzierter Sojasauce glatt pürieren. Nach und nach das Wasser unter Rühren hinzufügen, bis eine glänzende Karamellmasse mit leicht flüssiger Konsistenz entsteht. Sobald die Haferflocken gar sind, das Karamell darüber giessen und warm servieren.