KIKKOMAN

Hirssipuuro ja karamellisoidut banaanit

kokonaisaika **25 min** **5 min** esivalmistelut **20 min** valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.778 kJ / 664 kcal

Rasva: **27,9 g** Proteiini: **15 g**
Hiilihydraatit: **86,4 g**

AINEKSET

2 annosta

120 g	hirssiä (paino ennen keittämistä)
200 ml	kookosmaitoa
1 rkl	vaahterasiirappia
Puuron päälle	
2	banaania
2 rkl	vaahterasiirappia
1 tl	Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 rkl	Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
1 tl	kaakaojauhetta
1 rkl	kuorittuja pistaasipähkinöitä

VALMISTUS

Vaihe 1

Huuhdo hirssi ensin kylmässä vedessä ja ryöppää se sitten kiehuvassa vedessä. Laita ryöpätty hirssi kattilaan ja lisää vettä tuplasti hirssin määrä. Kiehauta, laske lämpötilaa ja keitä hirssiä 12 minuuttia kannen alla, kunnes kaikki vesi on imeytynyt.

Vaihe 2

Lisää vaahterasiirappi ja kookosmaito keitetyn hirssin sekaan. Sekoita ja anna tekeytyä kannen alla 5 minuuttia.

Vaihe 3

Leikkaa banaanit pituussuunnassa kahtia.

Vaihe 4

Lämmitä Kikkomanin paahdettu seesamiöljy, Kikkomanin luonnollisesti valmistettu soijakastike sekä vaahterasiirappi paistinpannulla. Lisää banaanit ja karamellisoi ne kummaltakin puolelta.

Vaihe 5

Annostele hirssipuuro kulhoihin ja asettele banaanit puuron päälle. Ripottele päälle kaakaojauhetta ja pistaasipähkinöitä. Voit myös käyttää muita pähkinöitä.