

Kauraherkku suolakinuskilla

kokonaisaika **25 min** 10 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

1.960 kJ / 470 kcal

Rasva: **18 g** Proteiini: **17 g**

Hiilihydraatit: **66 g**

AINEKSET

2 annosta

Kauraherkku:

100 g kaurahiutaleita
250 ml mantelimaitoa
1 rkl maapähkinävoita
1 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike

40 g kuivattuja taateleita

Päälliset:

20 g tummaa suklaata
15 g maapähkinöitä pilkottuna

Kinuski:

30 g kuivattuja taateleita
1 tl maapähkinävoita
3 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike

1,5 rkl vettä

VALMISTUS

Vaihe 1

100 g kaurahiutaleita - **250 ml** mantelimaitoa - **1 rkl** maapähkinävoita - **1 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **40 g** kuivattuja taateleita
Soseuta kaurahiutaleet, mantelimaito, maapähkinävoi, Kikkoman vähemmän suolaa sisältävä soijakastike sekä taatelit tasaiseksi, kermaiseksi massaksi. Kaada seos kahteen airfryer-vuokaan ja tasoita pinta.

Vaihe 2

20 g tummaa suklaata - **15 g** maapähkinöitä pilkottuna
Paloittele suklaa ja asettele palat kaurahiutaleseoksen päälle. Ripottele päälle pilkottuja maapähkinöitä. Kypsennä airfryerissa 180 asteessa 12–15 minuuttia, kunnes pinta on hieman rapea ja keskusta pehmeä

Vaihe 3

30 g kuivattuja taateleita - **1 tl** maapähkinävoita - **3 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu vähemmän suolaa sisältävä soijakastike - **1,5 rkl** vettä
Soseuta taatelit, maapähkinävoi ja Kikkoman vähemmän suolaa sisältävä soijakastike tasaiseksi. Lisää vesi soseutuksen aikana vähitellen, kunnes saat kiiltävää kinuskia, jonka koostumus on hieman juokseva. Kun kauraherkku on valmis, kaada kinuski annosten päälle ja tarjoile lämpimänä.