

砂糖、チョコや生クリーム不使用！米飴を使ってヘルシーで美味しいスイーツに。

● 米飴の生チョコ風

米飴で作る
ロースイーツ
2



材料

- ・生くるみ 50g
- ・プルーン 100g
- ・米飴 大さじ2~3
- ・ココアパウダー 25g (まぶす用は別量)
- ・コアントローまたはラム酒 大さじ2

作り方

- 1) 生クルミはから煎りしておく
- 2) クルミをフードプロセッサーもしくはブレンダー等で細かくする
- 3) プルーンを小さく刻んで加え、さらに細かくなめらかな生地にする
- 4) 米飴、ココアを加え、均等になるまで混ぜる
- 5) お好みの洋酒を加えて混ぜる
- 6) ラップで包み、厚み 1.5 cmほどに四角く伸ばして冷蔵庫で2時間程寝かせる
- 7) 生地を好みの大きさにカットし、ココアパウダーを均等にまぶす

*プルーンの他にドライフルーツやグラノーラなどでも美味しくできます



グラノーラ等を入れると歯ごたえのあるヌガータイプのスイーツになります