

簡単チョコバナナタルト☆

タルト生地にも、チョコソースにも
大豆丸ごと粉末「豆汁生活」と「玄米オイル」を使用した、
濃厚で栄養もバッチリのチョコバナナタルトが完成しました(o^o)

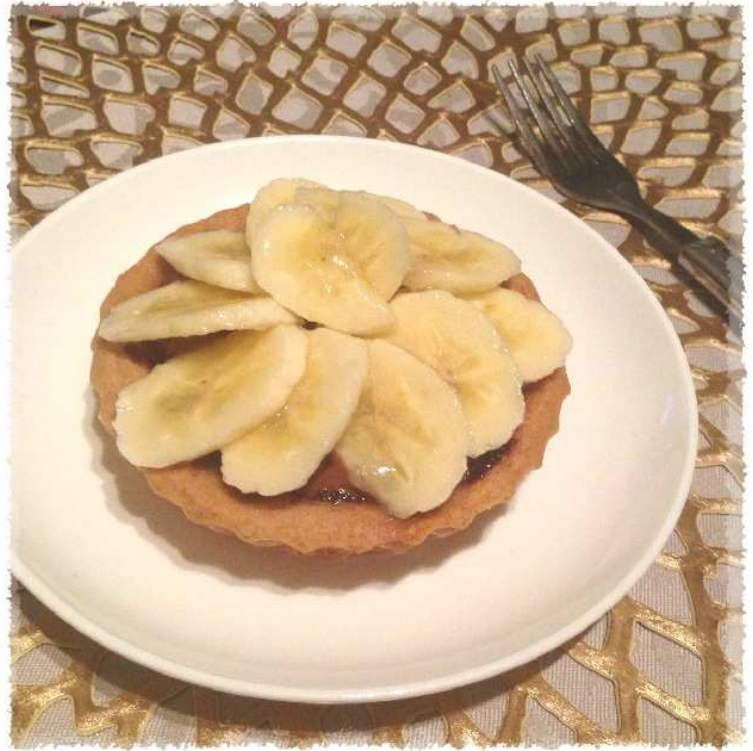
■材料

(タルト生地/直径10センチのタルト型5~6台分)

- 薄力粉→70g
- 全粒粉→30g
- 豆汁生活→20g
- 片栗粉→20g
- 塩→1つまみ
- シナモン→小さじ1
- ☆和の玄米オイル→70cc
- ☆メープルシロップ→70cc

(チョコソース)

- 豆汁生活→70g
- ココアパウダー→15g
- アーモンドミルク→150~170cc
- はちみつ→大さじ2~3
- レーズン→30g
- ★お好きなジャム→適宜
- ★バナナ→お好きなだけ



■手順

(生地作り)

- 1、薄力粉~シナモンまでの材料をボウルに入れたら軽く混ぜ、そこに合わせた☆を加える。
- 2、ゴムべらなどで混ぜたら、最後は一塊になる様手で丸める。
- 3、生地を5~6等分にしたら、型の1.5倍ほどの大きさに伸ばし、分量外の油塗った型に敷く。
- 4、フォークで空気穴を空け、170℃のオーブンで20~25分焼いたら出来上がり。

(チョコソース)

- 5、全ての材料を混ぜるだけ！
- 6、粗熱が取れたタルト生地にお好きなジャムを塗り、バナナを乗せたら完成♪

■メモ

- * 通常のタルト生地の様に、何度も寝かす必要の無いお手軽タルト生地です^^
- * タルト生地、チョコソースともに、甘さの加減はお好みで調整して下さい。