

ギャバ 200 & 豆汁生活入り 植物性 100% チョコレート

食べる為の米ぬか『玄米素材ギャバ 200』と
丸ごと大豆粉末『豆汁（とうじゅう）生活』を入れた
栄養満点なチョコレートもどき(o^^o)
とってもヘルシーなのに濃厚で、味は正しくチョコレートそのまま！？

- 材料（約 13～15 個分）
- アーモンドプードル→25 g
 - 豆汁生活→25 g
 - ギャバ 200→10 g
 - カカオパウダー→10 g
 - ドライフルーツ
（お好きなもの 2～3 種類）→50 g
 - 和の玄米オイル→大さじ 1.5～2
 - 甘酒→大さじ 3
 - 塩→少々
 - （お好みで）ラム酒→小さじ 1/2



■作り方

1. ドライフルーツは粗みじん切りにしておく。
（レーズンなど小さいものはそのままOK）
2. 全ての材料を合わせたらフードプロセッサーやブレンダーにかけ、滑らかになるまで混ぜる。
（少し粒々感が残っていても美味しいです）
3. 手で丸め、冷蔵庫で 30 分から冷やしたら出来上がり。
お好みで、分量外のココアパウダーをかけてお召し上がり下さい。

■メモ（コツ、ポイント）

- * ドライフルーツは、レーズンやいちじく、デーツ、クランベリー、バナナなど、なにを入れても美味しいです♪
- * 玄米オイルが無い場合、なたね油やココナッツオイルなどでも代用して頂けます。
- * 冷蔵庫で 5 日ほどは保存できますが、冷凍保存して頂くとより日持ちがします。
（食べる前に自然解凍して下さいね*）

