

豆汁グルト de

黒ごまバナナスムージー

大豆で出来たヨーグルト「豆汁グルト」を使った、
栄養満点のスムージー*
乳酸菌と同時に胡麻の栄養セサミンもたっぷりと摂れる、
身体が喜ぶスムージーです(^-^)

■材料(2人分)

バナナ→2本
豆汁グルト→大さじ4
黒すりごま→大さじ3
豆汁生活→大さじ3
水→250cc
氷→6~8個
はちみつ→大さじ1



■つくりかた

1. バナナは手で適当な大きさに割りながらミキサーへ。
2. そこに残りの材料を全てミキサーに入れ、滑らかになるまで混ぜたら出来上がり。

■メモ(コツ、ポイント)

* (豆汁生活+水) は、(無調整豆乳→250~270cc) に変えていただいても大丈夫です。

* すりごまが無い場合、煎りごまでもつくれますが、
すりごまを使用した方がよりごまの香りが楽しめる仕上がりになります

* また、バナナは熟して柔らかくなったものが、
甘みも強くトロトロの仕上がりになるのでオススメです^^



Rible Life

www.riblelife.com