

豆汁グルト de 簡単アイス

今話題の「塩ヨーグルト」感覚で、
豆汁グルトアイスクリームはいかがでしょう♪
混ぜて冷凍庫に入れるだけで、
乳酸菌たっぷりの栄養満点アイスが出来上がります(o^^o)

■材料(2~3人分)

- ☆豆汁グルト→200g
- ☆塩→1つまみ
- ☆甘酒→100cc
- ココア→大さじ2
- ココナッツ(パウダ- or ロング)→100g
- (お好みの)ナッツ→30g
- レーズン→20g



■作り方

- 1、 ☆の材料をブレンダーやフードプロセッサーにかけて攪拌する。
- 2、 そこに残りの材料を全て加え、よく混ぜたらタッパーなどに移し冷凍庫へ。
- 3、 固まったら完成です♪

■メモ(コツ、ポイント)

*凍らせている間、約30分毎に混ぜて頂くと、一塊に凍らずに、スプーンですくいやすくなります^^

*上記の混ぜる作業を行わなくても、タッパーのまま数十秒電子レンジにかけて全体を混ぜるとお好みのトロトロ加減でお召し上がり頂けます☆

*製氷機に入れて作れば、簡単一口アイスの出来上がりですね♪



Rible Life

www.riblelife.com