

美腸活クッキングレシピ

○生チョコプリン

- 粉寒天 2g
- 米粉 12g
- 無糖ココアパウダー 15g
- 黒糖 50g
- 豆乳 400g
- アーモンド 適量

- ① 材料を全て小鍋に入れて、泡立て器で混ぜる。
- ② 中火で温め沸騰したら弱火で1分、かき混ぜながら加熱し、寒天をしっかり煮溶かす。
- ③ ぽてっとしたら火を止める。
- ④ 好きな容器に入れ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で1時間以上冷やす
- ⑤ アーモンドを刻んでトッピングしたら出来上がり。