抹茶ケーキ

◆材料・15cm 丸型（底取れタイプ）/シリコン型
・卵豆腐型(11×14×4.5cm)

［クラスト］

・生アーモンド	６０ｇ
・デーツ	２０ｇ
・ココナッツファイン	１０ｇ
・生カカオパウダー	大さじ1

［フィリング］

・生カシューナッツ	８０ｇ
・水	８０ｇ
・メープルシロップ	５０ｇ
・抹茶パウダー	大さじ2
・白みそ	小さじ１
・ココナッツオイル	３０ｇ（最後）

◆作り方

1. クラストを作る　⇒　クラストの材料を全て FP で混ぜる。
2. ケーキ型にしっかり押し付けて表面を滑らかにする。
3. フィリングを作る　⇒　ココナッツオイル以外の材料をブレンダーで３分混ぜてクリーミーにする。（ナッツのザラザラ感がないように）
4. 最後にココナッツオイルを入れて 10 秒混ぜる。
5. ２のクラストに４のフィリングを入れ少し揺すって表面を平らにする。
6. ４時間冷凍する。
7. トッピングに抹茶パウダーを使う。

※ナッツは一晩浸水させる。酵素抑制物質を除去。

日本起業アカデミー(株)
認定健康ロースイーツ教室

転写・複製禁止

2023. 4. 4