

アボカド チョコプリン



材料 (2~3人分)

・アボカド	1個 (完熟)
・ローカオパウダー (お好みで調整)	大さじ3
・ココナッツオイル	大さじ1
・バニラエッセンス (省略可)	小さじ1/2
・アーモンドミルク (濃度調整用)	大さじ2~3
・塩	ひとつまみ

トッピング例

- ・カカオニブ
- ・ココナッツフレーク
(お好みで調整)
- ・ベリー類 (ブルーベリー・ラズベリー等)

作り方

1. アボカドを半分に切って種を取り除き、スプーンで中身をくり抜く
2. 材料を混ぜる フードプロセッサーまたはハンドブレンダーに、アボカド、ローカオパウダー、メープルシロップ、ココナッツオイル、バニラエッセンス、塩を入れて滑らかになるまで攪拌する
3. 濃度を調整する アーモンドミルクを少しずつ加えながら、お好みの滑らかさになるまで調整する
4. 器に盛り付ける プリン用のグラスやカップに注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす
5. トッピングする お好みでカカオニブやココナッツフレーク、ベリーを飾って完成です!!

ポイント!

- アボカドのクリーミーさが濃厚な口当たりを生み出します
- 甘さはお好みでメープルシロップの量を調整してください