

デトックス抹茶ケーキ

抹茶の深みを感じられ、免疫力がアップする



◆材料・15cm 丸型(底取れタイプ)

[クラスト]

- ・生アーモンド 60g
- ・ココナツ 20g
- ・ココナツファイブ 10g
- ・生カカオパウダー 大さじ1

[フィリング]

- ・生カシューナツツ 80g
- ※晩浸水させる。酵素抑制物質を除去
- ・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
- ・ココナツオイル 30g(最後)

- 01 クラストを作る ⇒ クラストの材料を全てFP で混ぜる
- 02 ケーキ型にしっかり押し付けて表面を滑らかにする
- 03 フィリングを作る ⇒ ココナ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
(ナツツのザラザラ感がないように)
- 04 最後にココナツオイルを入れて10 秒混ぜる
- 05 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
- 06 4時間冷凍する
- 07 トッピングに抹茶パウダーを使う