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
・バニラエクストラクト（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、バニラエクストラクト、塩を入れて滑らかになるまで撹拌する
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

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
2025.1.7