

RAW ICECRAM

～いちごとバナナ味～

材料 ※2人

- 生カシューナッツ：1/2カップ
- デーツ：3粒
- メープルシロップ：1/4カップ
- バナナ：1/3～1/2本
- いちご：5粒
- 水：1/4～1/2カップ
- バニラエッセンス：お好み



作り方

- 01 カシューナッツを一晩浸水し洗って水気を切る。
バナナ、いちごはブレンダーに入りやすいように切る。
デーツは種を取る。
- 02 ブレンダーに生カシューナッツとデーツ、メープルシロップを入れて攪拌する。
- 03 続けて、いちご、バナナ、水を入れて攪拌。
- 04 クリーム状になったら、タッパーなどに入れて冷凍庫で固まるまで冷やす。
(およそ4時間。カチカチになる手前くらいが良い。)
- 05 フォークがやっと刺さるくらいに固まったら、冷蔵庫から取り出し、
フォークで細かくしてからフードプロセッサーにかける。
- 06 出来るだけ滑らかになるように、時々ヘラで混ぜながら攪拌する。
- 07 ある程度滑らかになったら、再度タッパーなどに入れて冷蔵庫で固める。
- 08 好みの堅さになったら出来上がり！！