

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

[クラスト]

- ・生アーモンド 60g
- ・デーツ 20g
- ・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
- ・ココナッツオイル 30g (最後)

◆ 道具

- ・丸型12cm (底が取れるタイプ)
- ・フードプロセッサー
- ・ブレンダー

※ブレンダーがなければフードプロセッサーのみでも可

※生アーモンド、生カシューナッツは一晩(6,7時間)たっぷりのお水で浸水させて、水気を切っておく

- 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)
- 04 最後にココナッツオイルを入れて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