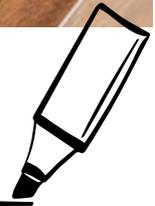




とろける食感!

生マンゴームース



材料(3個分) プリンカップ5~6ヶ

① 冷凍マンゴー	150g	② ココナッツミルク	100g
③ 浸水カシューナッツ	100g	④ メープルシロップ	40g
⑤ ココナッツオイル	40g		

作り方

1. カシューナッツを4時間以上水に浸す
2. 全ての材料をブレンダーで3分混ぜる ※ココナッツオイルは最後
3. カップに注ぎ、冷蔵庫で2~3時間冷やす
4. マンゴーとミントを飾って完成!

