

腸活ローチョコレートケーキ

12cm丸型で作る健康的なロースイーツ



クラスト

生アーモンド	50g
種無しデーツ	30g
生カカオパウダー	10g
ココナッツオイル	5g
塩	ひとつまみ

フィリング：腸活チョコレート層

生カシューナッツ	100g
有機バナナ	1/2本
ココナッツオイル	30g
メープルシロップ	30g
生カカオパウダー	15g
水	50g
塩	ひとつまみ

トッピング（お好みで）



カカオニブ



スライスバナナ



エディブルフラワー



ミント

作り方

- 1** クラスト作り
クラストの材料をフードプロセッサーで1分混ぜ、12cm丸型に敷き詰める
- 2** フィリング作り
フィリングの材料を滑らかになるまでブレンダーで3分攪拌し、クラストの上に流し入れる
- 3** 冷凍・固める
冷凍庫で4時間以上冷やし固める
- 4** デコレーション
お好みでエディブルフラワー、イチゴ、ミントなどでデコレーション



重要なポイント



浸水時間：

生カシューナッツ → 6時間浸水

生アーモンド → 8時間浸水



調理器具：

クラスト → フードプロセッサー

フィリング → ブレンダー又はミキサー

12cmの丸型は底が取れるタイプをご用意ください



コツ：

ブレンダー、ミキサーがなければ全てフードプロセッサーでも可

（フィリングのクリーミーさが劣る）



腸活に優しい材料で作る、罪悪感なしの美味しいロースイーツです