

材料購入先

※材料の購入先は、あくまでも参考としてご案内しております。
ご都合や入手しやすさに応じて別の購入先をご利用ください

< 材料名をクリックしてください >

生アーモンド

※時8間以上水に浸す

種なしデーツ

ココナッツファイン

生カシューナッツ

※時6間以上水に浸す

ココナッツミルク

メープルシロップ

ココナッツオイル

下記はお近くのスーパー等でご購入いただけます

- ・ブルーベリー ・冷凍ブルーベリー
- ・ラズベリー ・レモン果汁
- ・バニラエストラクト
- ・ミントの葉

