

ぴーなっつキャラメル

<材料>

プロテイン・・・・・・・・・・100g

麦芽糖・・・・・・・・・・1瓶

ぴーなっつペーすと・・1瓶

バイオC顆粒・・・・・・・・・・10本

プルーン・・・・・・・・大さじ1
(色々な野菜で出来ます)

※分量は目安です

<作り方>

①麦芽水飴を湯煎する。

②ボールにプロテインを入れ①とぴーなっつペーすととバイオC、プルーンを入れ手でこねて、よく混ぜ合わせる。

③手早くジプロックなどに入れ、空気を抜いて平らにのばし、切りやすくするため冷蔵庫で少しの時間冷やす。

④包丁でキャラメルのように切る。

