

豆腐でヘルシー生チョコ

<材料>

プルーン・・・・・・・・大さじ1
プロテイン・・・・大さじ1~2
ココアパウダー・・・・適量
板チョコ・・・・・・・・150g
豆腐・・・・・・・・100g

<作り方>

- ①豆腐を裏漉ししておく、クッキングペーパーなどで水気をとる。
- ②板チョコを手で砕き、湯煎する。
- ③湯煎したボールにプルーン、プロテインを入れよく混ぜる。
- ④③に①を入れ、よく混ぜ合わせる。（チョコが固まりやすいので湯煎しながら行う）
- ⑤型に後でとりやすいようラップをはみ出させて敷いて隅々まで④のチョコを流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥固まったら型から外し、お好みの大きさに切り揃えてココアをまぶして出来上がり。

