

チョコ飴&お茶飴

<材料>

プロテイン・・・120g
ココアパウダー・・・80g
プルーン・・・1/2瓶
チョコレート・・・80g
麦芽水飴・・・1瓶

<作り方>

- ①プロテイン・ココアパウダー・プルーンをボールに入れてよく混ぜる。
- ②混ぜ合わせたボールに小さく砕いたチョコレートをおく。
- ③チョコレートの上から湯煎した麦芽水飴をかけ2～3分おく。
- ④ヘラでよく混ぜ合わせてから、手でこねる。
- ⑤バットにクッキングシートを敷き、飴を平らに広げる。
- ⑥冷めたら一口サイズに切る。
- ⑦プロテインを軽くまぶして出来上がり。



912 ココアパウダー



861 麦芽水飴

<材料>

プロテイン・・・120g
粉末緑茶（抹茶でも可）・・・30g
麦芽水飴・・・1瓶

<作り方>

- ①麦芽水飴を湯煎する。
- ②プロテインと粉末緑茶をボールに入れよく混ぜ合わせる。
- ③湯煎した麦芽水飴を②に入れよく混ぜこねる。
- ④細長く伸ばして一口サイズに切る。
- ⑤仕上げに粉末緑茶をまぶして完成。

※飴の硬さはプロテインで調整してください。
※材料にはオーガニック食材がお勧めです。

