

デザート・ドリンク

ナッツチョコ

[1人分] エネルギー：141kcal 塩分：0.3g



材料 [4人分]

- くるみ：60g
- デーツ：3粒
- ココア：8g
- バニラエッセンス（またはブランデー）：少々
- 水：小さじ1/2
- 自然塩：ひとつまみ

- くるみ（飾り用）：1個

作り方

1

デーツは種を抜きます。フードプロセッサーに飾り用くるみ以外の材料を入れて、なめらかにします。

2

"1"をラップの上に乗せて、四角い形に整えて冷蔵庫で冷やし固めます。

3

1～2時間後、固まったら8等分に切り、刻んだ飾り用のくるみを乗せます。

[ワンポイントアドバイス]

デーツはナツメヤシの果実です。種を抜いたものをドライフルーツとして販売されていることが多いです。