

デザート・ドリンク

キャラメルナッツアイス

[1人分] エネルギー：145kcal 塩分：0.1g



材料 [4人分]

- 豆乳（濃さ11%以上の無調整豆乳がおすすめ）：300cc
- 穀物コーヒー：大さじ1（豆乳30cで溶かす）
- ピーナッツバター：30g
- 砂糖：50g
- オートミール：20g
- ラム酒：小さじ1/2

作り方

1

豆乳、砂糖を鍋に入れて温め、オートミールを入れとろみが出てくるまで混ぜます。※豆乳は煮立てないように火加減に注意。

2

"1"に穀物コーヒー、ピーナッツバターを加えよく混ぜます。

3

ラム酒を"2"に加えたら火を止めてミキサーでなめらかにします。

4

"3"を冷まし、バットに移して冷凍庫に入れます。

5

1時間ほど経ったら、スプーンでかき混ぜ、空気を入れます。固まったらフードプロセッサーなどで攪拌すると、より一層なめらかで美味しいアイスが出来上がります。

【ワンポイントアドバイス】

- 乳製品を一切使っていないのに、コクがあって美味しいです。
- 一晩以上通らせるとしっかり固まります。

