

1. チョコアイスパフェ

【材料】

A. チョコアイスクリーム

生カシューナッツ	130g
水	170g (果物)
アガベシロップ	70g
バニラエクストラクト	少々
生カカオパウダー	大さじ1
塩	少々
ココナッツオイル	30g (最後)



B. カシュー生クリーム

生カシューナッツ	100g
ココナッツクリーム	70g
メープルシロップ	80g
バニラエクストラクト	少々
塩	少々
ココナッツオイル	50g (最後)

C. カシュークリーム

生カシューナッツ	150g
メープルシロップ	70g
水	100g
レモン汁	小さじ1
バニラエクストラクト	少々
ココナッツオイル	80g (最後)

【作り方】

1. A.のチョコアイスクリームを作る。

ココナッツオイル以外の材料をフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する(約5分間)。最後にココナッツオイルを入れ、均等に混ぜる。冷凍庫で 5 時間固める。

2. B.のカシュー生クリームを作る。

ココナッツオイル以外の材料をフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する(約5分間)。最後にココナッツオイルを入れ、均等に混ぜる。冷蔵庫で 10 時間冷やし固める(クリーム状)。

3. C.のカシュークリームを作る。

ココナッツオイル以外の材料をフードプロセッサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する(約5分間)。最後にココナッツオイルを入れ均等に混ぜる。3 時間冷蔵庫に入れる(柔らかいクリーム状)。

4. パフェグラスにお好きな果物とカシュークリームを交互に入れる。

5. アイスクリームを乗せ、生クリームを飾る。

6. トッピングに果物を飾る。

MEMO(各レシピ共通): ・ナッツ類は一晩浸水し、流水で洗って水気を切っておく。

・ココナッツオイルが白く固まっている時には、湯煎にかけておく。