

# ローバニラアイス



## 【材料】

生カシューナッツ	100g
アガベシロップ	70g
バニラエクストラクト	小1
シナモン	少々
水	200g(少しづつ入れる)
ココナッツオイル	30g
塩	少々

## 【作り方】

1. カシューナッツは 3 時間 2. 水を捨て、よく洗う。 3. 水気をよく拭く。  
間浸しておく
4. 他の材料も入れてフ 5. 冷凍庫にいれ、冷やし 6. 器に可愛く飾る。  
ードプロセッサーに入れ 固める。
- なめらかにする。

# ローチョコアイス



## 【材料】

### ◆アイス◆

生カシューナッツ	100g
メイプルシロップ	60g
ココナッツオイル	40g
カカオパウダー	大2
水	100g
バニラエクストラクト	小さじ1

### ◆チョコレートソース◆

カカオパウダー	10g
メイプルシロップ	10g
ココナッツオイル	10g
ぬるま湯	小さじ2

## 【作り方】

1. カシューナッツは一晚浸しておく	2. 水を捨て、よく洗う。
3. 他の材料を加えてミキサーにかけ、滑らかになったらバットに流しいれ。密封して冷凍室で完全に固める。	4. 凍らせたチョコアスをフードプロセッサーで滑らかになるまで混ぜる。