

ミントチョコケーキ

<材料>

クラスト

デーツ 50 g、クルミ 50 g

ココナッツシュガー大5

ココナッツオイル大1

カカオニブ 70 g

塩少々

フィリング

カシューナッツ 200 g

水 100 g

大麦若葉小1 (又は抹茶)

メープルシロップ 100 g

モリンガ小1、リナブルー小 3分の1

ミントエクストラクト (食用) 2滴



カカオバター 50 g

バニラエクストラクト小1

塩少々

ココナッツオイル 50 g

作り方

- 1、 クラストを作る。クラストの材料 (カカオニブ、ココナッツオイル以外) をフードプロセッサーで混ぜる。サクサクっとまぜる。
- 2、 細くなったら、カカオニブを入れて触感が残る程度にフードプロセッサーで混ぜる。
- 3、 フィリングを作る。材料をフードプロセッサー (カカオバター、ココナッツオイル以外) に入れ5分混ぜる。トロトロになる。
- 4、 2の分量の半分を型 (丸型 15 cm) に敷き詰める。
- 5、 4に3のフィリングを流し込む。
- 6、 4を冷凍庫で1時間固めトッピンビに2の半分を乗せ、軽く押し伸ばす。
- 7、 5時間冷凍する。
- 8、 食べ方—解凍する。

室温で15分程置く。食べやすい大きさに切る (かなり固い状態で切るとききれいに切れる)。冷蔵庫に入れもう少し食べやすい方さになるまでおく。