

3. ミニケーキ



【材料】

セルクル型 (φ5.5cm x 高さ3.5cm)

クラスト

生アーモンド	50g
デーツ	15g
ココナッツファイン	10g
塩	少々

フィリング

生カシューナッツ	100g
水	50g
メープルシロップ	40g
バニラエクストラクト	少々
★ココナッツオイル	50g (最後)
★サイリウムパウダー	少々 (最後)
★ブルーベリー	50g

トッピング

ブルーベリージェル

ブルーベリー	50g
メープルシロップ	10g
サイリウムパウダー	少々 (最後)

【作り方】

1. クラストを作る。

クラストの材料をフードプロセッサーに入れ、粒が残る程度に攪拌する。

型に入れ、底にしっかり押しつけて表面を平らにする。

2. フィリングを作る。

★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とサイリウムパウダーを入れ、10秒ほど混ぜる。

3. 2.を半分にして、白いフィリングを1.に流し入れる。30分程冷凍庫で冷やし固める。

4. 2.の残り半分にブルーベリーを加え、フードプロセッサーで混ぜる。

3.に流し入れ、表面が固まるまで冷凍庫に入れておく。

5. ブルーベリージェルを作る。

フードプロセッサーで攪拌し、最後にサイリウムパウダーを加えてとろみを調整する。

4.の上にか、ブルーベリー(分量外)をトッピングする。3時間冷凍庫で冷やし固める。