新バニラアイスとチョコアイス

◆材料

バニラアイス

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	小さじ 1
シナモン	少々
水	100g
ココナッツオイル	30g(最後)
塩	少々

チョコアイス

生カシューナッツ	100g
メイプルシロップ	60g
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
ココナッツオイル	40g(最後)
塩	少々

◆作り方

1. カシューナッツは 3 時間浸しておき、水を捨て、よく洗う。
2. ココナッツオイル以外の材料を入れてブレンダーで 1～2 分混ぜ、なめらかにする。
   (カシューナッツのザラザラがなくなる)
3. 最後にココナッツオイルを入れ 10 秒混ぜる。

※ココナッツオイルは湯煎にかけて溶かす。
※ナッツの種類によって浸水時間が違います。

※ナッツを浸水する理由
・酵素阻害物質を除去するため
・柔らかくするため

※おいしいアイスクリームの食べ方

取り外し簡単な製氷皿に入れ 4 時間冷凍する。
製氷皿から外し、フードプロセッサーに入れ食べやすい柔らかさにする。

複製・転用禁止
2021.07.01