

ココナッツオイルと豆腐の生チョコ

<材料>

豆腐	100g
(絹ごしでも木綿でもどちらでも良い)	
ナチュレオ	100g
カカオ	30g
ナチュレハニー	30g



<作り方>

- 1, 材料を全てボールに入れて、
ブレンダーでつやが出るまでしっかり混ぜ合わせる
- 2, バットにサランラップを敷き、1を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- 3, 固まったら好みの大きさにカットする
- 4, ココアパウダーを適宜振りかける



ココナッツオイルの生チョコ（豆腐無し）

<材料>

ナチュレオ	100g
カカオ	30g
ナチュレハニー	30g
白練りごま	20g
ピリナッツ	適量

- 1, ボウルに溶かしたナチュレオとカカオを入れて、
泡立て器でなめらかになるまで混ぜる
- 2, 白練りごまとナチュレハニーを加えてさらに混ぜる
- 3, 2を冷蔵庫に入れて、周りがうっすらと固まるまで冷やす
(固まりすぎないように注意)
- 4, 3をなめらかになるまでよく混ぜて、クリーム状になったら
刻んだピリナッツを混ぜ合わせ、素早く型に流し入れて
冷蔵庫でしっかり冷やし固める
- 5, 型から取りだし、食べやすい大きさにカットする
- 6, ココアパウダーをまぶす

- ✓ ブランデーやラム酒を加えるとより大人の味になる
- ✓ 白ごまの代わりにピーナッツペーストでも美味しい