

プロテインバー

(12等分で1本タンパク質6g)

材料

グラスフェッドバター 30g

ココナッツオイル 30g

卵 1個

ココナッツシュガー (ナチュラルハニー) 20g

プロテイン (G-FORMULA) 60g

大豆粉 60g

ピリナッツ 1/2袋

作り方

- ①バターとココナッツオイルを湯銭で溶かす
- ②卵とシュガーを泡立て器で混ぜて、①を加えて更に混ぜる
- ③ナッツの皮をむいて、適当に割って、②に混ぜる
- ④大豆粉、プロテインを加え、ヘラで混ぜる
- ⑤手で1つにまとめて、天板に四角く広げる
- ⑥200度で20分焼く
- ⑦焼きあがったら、ラップにくるみ、冷めるまでおいてから切り分ける。

