

【プロテイン UP ♪ ホットカカオ】

材料 (1 本分)

A

カカオパウダー	・・・ 20 g
ココナッツシュガー	・・・ 15 g ~
ぬるま湯 (40~50℃)	・・・ 200 ml
豆乳 (9%)	・・・ 200 ml
(オプション)	
シナモン	・・・ 小さじ 1/2
バニラエキストラクト	・・・ 小さじ 1
(トッピング・オプション)	
70%チョコレート	・・・ お好み適量

つくり方

- 1 小鍋に A を入れて泡だて器で混ぜる。
- 2 ぬるま湯を入れて混ぜ合わせる。
- 3 そして、豆乳も加えながら混ぜ合わせる。
- 4 ここではじめて弱火にかける。体温より若干高め (40~50℃) ぐらいまで。その間、小さな泡だて器で混ぜ続ける。
- 5 シナモンとバニラエキストラクトを加えてさらに混ぜる。
- 6 カップに移して、(トッピングオプションの) チョコレートをすればできあがり。

ワンポイントアドバイス

- 大豆にはサポニンという物質を含むため泡立ちやすくなる。なので、同じプラントベースミルクのアーモンドやオーツでは代用不可。
- なお、使用する豆乳も9%が最適で、10%だと仕上がりのトロミが強すぎる。
- カカオドリンクを強火で熱し過ぎると、しつこいトロミになり鍋底も焦げやすくなるので要注意!