

【マロンのオーツラテ】

材料 (2 人分)

オートミール . . . 40 g

A

オーツミルク . . . 100 g

マロン (有機栗) . . . 20 g

ローカカオ . . . 5 g

メープルシロップ . . . 20 g

バニラエキストラクト . . . 小さじ 1 (代用可 : ラム酒)

B (デコレーション)

バナナ . . . 1 本

アーモンドホール . . . 20 g (代用可 : ピーカンナッツ、ヘーゼルナッツ)

メープルシロップ . . . 小さじ 2 (+ お好み適量)

マロン (有機栗) . . . 20 g

つくり方

- 1 A をミキサーで攪拌する。
- 2 それをオートミールにかけてゴムベラで馴染ませる。
- 3 A を冷蔵庫で 20 分静置。
- 4 その間にアーモンドをジップロックに入れて麺棒で粉砕、そしてバナナをスライスする。
- 5 A を冷蔵庫から出して 2 つの容器に分けて、B をデコる (トッピングする) 。

ワンポイントアドバイス

- 今回のレシピでは、オートミールをご使用ください。類似のロールオーツやジャイアントオーツでは、オーツミルクの配分や静置時間も異なってきます (別レシピになります) 。