

【ファイバーたっぷりチョコチップクッキー】

材料 (30 ~ 32 個分)

A

オーツ ・ ・ ・ 100 g
アーモンドスライス ・ ・ ・ 50 g (代用可 : ピーカンナッツ or ヘーゼルナッツ)
自然海塩 ・ ・ ・ 小さじ 1/4

B

蒸したカボチャ ・ ・ ・ 80 g (代用可 : 蒸したさつまいも or 完熟バナナ)
シナモン ・ ・ ・ 小さじ 1/2 ~ 1 (代用可 : スパイシークッキーMIX)
好みの砂糖 ・ ・ ・ 15 g (代用可 : 素焚糖)
メープルシロップ ・ ・ ・ 50 g
ココナッツオイル ・ ・ ・ 60 g (溶かしておく)

C

チョコレート (刻み) ・ ・ ・ 70 g
ヘーゼルナッツ (刻み) ・ ・ ・ 50 g (代用可 : ピーカンナッツ or クルミ)

つくりかた

- 1 Aをフードプロセッサーに入れて、パウダー状にする。※少し粗くても大丈夫！
- 2 別ボウルにBを入れたカボチャをフォークの背で潰して、その他材料をよく混ぜ合わせる。
- 3 Bボウルのなかに、Aを加えてよく混ぜる。
- 4 そこにCも加えて、全体を生地としてひとつにまとめあげる。
- 5 生地から小さじ1のスプーンで取り出し、オーブンシートに重ならないように並べる。そして、※できるだけサイズを合わせる。
- 6 生地を指の腹で軽く押さえて形を整える。
- 7 150度で予熱したオーブンで23分焼いたらできあがり。
※途中15分経過したら天板を反転させる。

ワンポイントアドバイス

- カボチャとさつまいもの品種は、しっとり系がオススメ。
- たとえば、材料量が半端な場合には半分カボチャ、半分バナナというように混ぜても大丈夫。
- 古めの電気オーブンをお使いの場合、設定温度を+10~20度上げてください。
- 冷めたクッキーは、瓶の中やタッパーウェアに入れて冷蔵庫か冷暗所で10日間保管可能。