

【カカオナッツ】

材料

A

生ナッツ・・・200g（クルミ、アーモンドホール、ピーカンナッツなど）
（溶かした）ココナッツオイル・・・25g

B

カカオ・・・20g
お好みの砂糖・・・40g
自然海塩・・・2g

つくり方

- 0 オーブンを予熱170℃に設定して温めておく。＊電気オーブンの場合には+10～20℃
- 1 天板にオーブンシートを敷き、Aを混ぜる。
- 2 Aを170℃で10分焼成する。7分経過したら焼き具合がコゲていないかどうかを確認。もし、焼きムラがあれば天板を反転する。
- 3 その間に、少し大きめのボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- 4 Aをオーブンから取り出して、オーブンシートごとボウルに焼いたナッツを移す。
- 5 スプーンでBをナッツにコーティングする。その際に、ボウル底にカカオが残らないようにコーティングするのがポイント！
- 6 再度、天板に移して完全に冷めるまでナッツを重ならないように広げて静置。

ワンポイントアドバイス

- 完全に冷めて瓶にナッツを移したらフタをして冷蔵庫で約2週間保管可能。
- Bの材料は、固まりやすい性質なので手袋で崩すと作業しやすくなる。