

# 脂肪燃焼なめらかプディング

完熟バナナ…3本(大)  
絹ごし豆腐…1丁  
ラズベリー…適量

お好みで  
マンゴー・ブルーベリー・イチゴ  
ココアパウダーでも！



## 作り方

- ①絹ごし豆腐をふきんでくるみ、重しをのせ、2時間以上冷蔵庫で、水切りします。  
※水切りをするほど、豆腐特有の香りがなくなります。
- ②バナナと一緒にミキサーにかけます！
- ③最後にラズベリーをかけてたらできあがり！



# 美腸ブラウニー

生くるみ…100g  
デーツ(種とへたをとって)…100g  
ココアパウダー(甘味なし)…大さじ2



## 作り方

- ①くるみは12時間以上水につけておきます。  
※酵素阻害物質を取り除くため
- ②デーツとくるみをフードプロセッサーにかけます。
- ③すきな形にまとめたらできあがり！

