

しっとりやわらかクッキー

【材料】

* 卵白	10 g
* 無塩バター	15 g
* パルスweet	5 g
* 大豆粉	10 g
* 生クリーム	7 g



【作り方】

《準備》

- ・各材料を計量しておく。
 - ・バターは室温に戻してやわらかくする。(又は、レンジで少し溶かす)
 - ・トースターはあらかじめ温めておく。
- 1、練れる程度のやわらかさになったバターに、パルスweetを加え混ぜる。
 - 2、1に卵白を数回に分けて加える。
(加えるごとに混ぜてふんわり混ぜたら残りを加える)
 - 3、2に大豆粉を加えてゴムベラでざっくり全体がまとまるように混ぜる。
大豆粉が混ざり切ったら生クリームを加える。
 - 4、クッキングシートまたはアルミ箔の上にスプーンで形成する。
(温めることで一回りくらい大きくなるので離して形成してください)
 - 5、あらかじめ温めていたトースターに入れて約3分焼く。

【栄養価】 1個当たり

エネルギー量	195 kcal
糖質	1.8 g
ケトン比	2.7 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

【一言メモ】

クッキーだけでは物足りないというときは、
クリームチーズデザート(クリームチーズ9g、生クリーム4g、
パルスイト1g、レモン果汁0.5gを混ぜたもの)を挟んでみてください。

エネルギー 244kcal

糖質 2.1g

ケトン比 2.8 : 1