

ナッツボール

【材料】（8個分）

●	大豆粉	12 g
●	卵	10 g
●	生クリーム（植物性）	15 cc
●	リセッタ	15 g
●	パルスweet	5 g
●	アーモンドプードル	4 g
●	ベーキングパウダー	1 g
*	クリームチーズ	15 g
*	無塩バター	10 g
*	マカダミアナッツ	8 粒
*	純ココア	3 g



【作り方】

《準備》

- ・クリームチーズとバターは室温に戻しておく
- 1、●の材料を全てボールに入れて混ぜ合わせる。
 - 2、1を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。（500wで1分20秒）
 - 3、2をボールに移し、泡だて器やスプーンなどをつぶしてパラパラの状態にする。
 - 4、3の粗熱がとれたら、室温にもどしたクリームチーズとバターを加え、混ぜ合わせる。
 - 5、4をひとまとめにした後8等分し、中央にマカダミアナッツを1粒ずつ入れて包み込む。
 - 6、5を冷蔵庫に入れて冷やし、表面にココアをまぶしたら出来上がり。

【栄養価】

エネルギー量 60 kcal

糖質 0.6 g

ケトン比 3.1 : 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】

かたいナッツが苦手な方は●の生地にココア3gほどを加えて混ぜ、同じように丸めて冷やせば「ココアボール」が出来ます。