

簡単ティラミス

【材料】（1個分）

- クリームチーズ 40 g
- パルスweet 4 g
- ★ 生クリーム(植物性) 30 g
- ★ パルスweet 3 g
- * 卵黄 10 g
- インスタントコーヒー 1 g
- パルスweet 1 g
- * ゼロカーボ食パン 15 g
- * ピュアココア 適量



【作り方】

《準備》

- ・○を合わせ大さじ1杯半のお湯で溶かしておく（＝コーヒーシロップ）

- 1、●の食材を合わせてゴムベラで混ぜ、なめらかなクリーム状にする。
- 2、★の食材をボールに入れ、ピンとしたつのが立つくらいまでしっかりとホイップする。
- 3、1に卵黄を少しずつ入れながら混ぜる。
- 4、3に2の半量を加えてさっくり混ぜる。
- 5、2の残り半量を4に加えてかるく混ぜ、均一な状態のクリームにする。
- 6、1.5cm角にカットしたゼロカーボ食パンを平らなお皿に並べて、コーヒーシロップをかける。
- 7、6の半量を容器の底に敷き、その上に5の半量を入れる。
- 8、7に6の残りを入れ、更に5の残りも入れて、パンとクリームの層を作る。（2回繰り返す）
- 9、表面に粉末のココアをかけて出来上がり。

【栄養価】

エネルギー量 326 kcal

糖質 1.9 g

ケトン比 3 : 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】

マスカルポーネチーズの代わりに手に入りやすいクリームチーズを使用しました。