

トフィー

【材料】（1人前）

- * パルスweet 10 g
- * 無塩バター 5 g
- * 生クリーム 8 g
- * アーモンドスライス 10 g

【作り方】

- 1、バットにクッキングシートを敷いておく。
- 2、フライパンにバター、パルスweetを入れ、中火で溶かす。
- 3、沸騰していたら生クリームを入れ、一気に混ぜ合わせる。
- 4、火を止めて、アーモンドスライスを入れ、1に流し入れる。
- 5、冷蔵庫で2～3時間ほど冷やして完成。

※出来上がりは、キャラメルではなくヌガーのような
軟らかさになります。



【栄養価】

エネルギー量	128 kcal
糖質	1.4 g
ケトン比	2.9 : 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】

冷え固まったトフィーにきな粉やココアをかけると、味が変わって飽きる
ことなく食べることができます。

* きな粉3gの場合

エネルギー量	144kcal
糖質	2.2g
ケトン比	2.5 : 1

* ココア3gの場合、

エネルギー量	139kcal
糖質	2.4g
ケトン比	2.5 : 1