

# ひよこドーナッツ

## 【材料】（1人前）

★ ケトンフォーミュラ	15 g
★ 生クリーム	8 g
★ 卵	8 g
★ バター	2 g
★ パルスweet	1 g
★ 小麦ふすま	2 g
★ くるみ	6 g
★ アーモンドプードル	5 g
* サラダ油（揚げ油）	5 g



## 【作り方】

- 1、材料を計量し、★の食材を全て混ぜ合わせ成型する。
- 2、170℃の低い油でゆっくり揚げる。

## 【栄養価】

エネルギー量 294 kcal

糖質 3 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】

※写真は周りにターメリックで黄色に色つけたココナッツオイルをコーティングしています。（分量外）