



ココナッツクリームパン



【材料】（1人前）

* ゼロカーボクロワッサン	40 g
* 生クリーム	20 g
* パルスweet	2 g
* レモン汁	2 g
* ココナッツオイル	9 g
* マカダミアナッツ	2 g
* くるみ	2 g



【作り方】

《準備》

- ・ココナッツオイルは常温で柔らかくしておく。
- 1、生クリームにパルスweetを入れ、泡だて器でホイップする。
 - 2、1にレモン汁、ココナッツオイルを入れ混ぜる。
 - 3、2とマカダミアナッツ、くるみをゼロカーボクロワッサンにサンドして完成。



【栄養価】

エネルギー量	313 kcal
糖質	1.1 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）

