

# きょうのカリフォルニアプルーンレシピ

## チョコレート+ストロベリースムージー： レイヤースムージーレシピ



### 材料 10 個分

プレーンヨーグルト	150g	冷凍ストロベリー	12g
バナナ	30ml	ビートジュースパウダー	適量
カリフォルニアプルーン	500ml	バイラエッセンス	1 個
フラックスシード（亜麻仁）	200ml	ダークココアパウダー	140g
はちみつ	小さじ 1	氷	80g

チョコレートをかけたイチゴが好きなら、  
このスムージーお気に入り間違いなし！  
プルーンをはじめとしたそれぞれの素材には  
食物繊維、抗酸化物質、カリウム、ビタミン  
その他にも栄養素が豊富に含まれています！  
見た目よし、味よし、栄養よしの  
三拍子揃ったスペシャルドリンクです。

作り方はコチラ

