

# プルーンミルク



## 材料

プルーン 20g (3粒)

牛乳 150ml (3/4カップ)

すりごま 2g (小さじ1)

シナモン 少々

カリフォルニアプルーンのコクのある  
自然の甘さとトロミが引き立つ、  
美味しく飲みやすいドリンクです。  
砂糖を一切加えなくても十分な甘みが楽しめるので、  
ヘルシーな朝食のお供に最高です。  
すり胡麻を加えてカルシウムアップと香りをプラス、  
アーモンドミルクや豆乳を使用しても GOOD !

朝食

デザート

作り方はコチラ

