

カリフォルニアプルーンのヨーグルトアイス



材料 2 人分

カリフォルニアプルーン 100g

ラム酒 小さじ 1

紅茶の茶葉 4g

プレーンヨーグルト 200g

湯 200ml

砂糖 小さじ 1

砂糖 大さじ 1

ビスケット 適宜

さっぱりとしたフローズンヨーグルトに
ラム酒の香りとプルーンの甘みが溶け合う、
大人のデザートレシピ。
プルーンや紅茶に含まれるポリフェノールは、
エイジングケアにかかせない抗酸化作用がある食材。
暑い季節にひんやりとして健康にもいい、
お家でカンタン、何度もリピートしたいレシピです！

作り方はコチラ

