

カリフォルニアプルーン入りグラノーラ・バイツ



材料 32 個

バター	200g	クルミ	70g
オーツ麦	400g	蜂蜜	大さじ 5
かぼちゃの種	50g	グラニュー糖	150g
チアシード	20g	カリフォルニアプルーン	100g
ひまわりの種	30g	レモン	1/2 個

3 時のおやつや夜食の時間、小腹が空いた時に
罪悪感少なく美味しく食べられるヘルシーレシピ。
オーツ麦やチアシードなど定番の食材に加え、
プルーンを加えた食物繊維たっぷりのチョイスで
腸内環境から身体をキレイに整えてくれる、
心にも身体にもご褒美のようなデザートです。
お好みでベリーなどのフルーツと一緒にどうぞ。

作り方はコチラ

