

シトラス・ブレイクファスト・トースト



材料 2 人分

カリフォルニアプルーン 2 個

全粒粉サワードウブレッド 2 枚

カリフォルニアプルーンピューレ 大さじ 2

ひまわりバター 大さじ 4

柑橘フルーツ類 大 1 個分 or 小 2 個分

ひまわりの種 大さじ 1

粗糖 大さじ 1.5

旬の柑橘類の新しいレシピをお探しですか？
このシンプルな朝食トーストには、
免疫カアップに役立つ抗酸化物質と
おいしさがたっぷり含まれています！
キャラメリゼしたフルーツが香ばしく香る
爽やかなアレンジトーストレシピです。

 **プ活** はじめよう。

詳しい調理方法や
プルーンを使った
他のレシピはこちら

