

カリフォルニアプルーンの 朝食オートミール・プディング



材料：1 人分

カリフォルニアプルーン 1/4 カップ

オートミール（乾燥） 1/2 カップ

アーモンドバター 大さじ 1

すりおろし生姜 小さじ 1/4

オレンジピール 小さじ 1/8

ギリシャヨーグルト 1/2 カップ

メープルシロップ 小さじ 1

スライスアーモンド 大さじ 1

水 1 カップ

オートミール、水、生姜、カリフォルニアプルーンを混ぜ、耐熱容器に入れて電子レンジで2分加熱したら、残りの材料を加えるだけの簡単ヘルシーレシピ。

プ活 はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法や
プルーンを使った他のレシピはこちら

