

カリフォルニア産プルーン入りのアサイーボウル



材料 1 人分

冷凍バナナ	1 本	カシューナッツ	大さじ 1~2
カリフォルニアプルーン	5 個	ラズベリー	一握り
アサイーピューレ	1 カップ	パイナップルスライス	お好み
プルーン（トッピング用）	2 個	ココナッツフレーク	適宜
クコの実	大さじ 1	ミントの葉	適宜

食物繊維とカリウム、ビタミンKなど、
多彩な栄養素を豊富に含んだ
カリフォルニアプルーンでアサイーボウルをアレンジ。
朝の栄養補給や、お昼時のおやつなど、
身体の中からさっぱりと整えてくれるメニューです。
レシピにあるフルーツ以外にも、
お好みのものをたっぷりと加えてお楽しみください。

作り方はコチラ

