

簡単&スピーディー 焼きリンゴのプルーン添え



材料：2 人分

カリフォルニアプルーン 8 個

大きなリンゴ 2 個

シナモンパウダー 小さじ 1/4

クルミ（刻んだもの） 大さじ 2

ギリシャヨーグルト 大さじ 2

健康的なデザートを考えるとき、フルーツだけでは少し退屈になることもありますが、この簡単、ヘルシー、そして美味しいレシピは必見！リンゴはビタミン C などが豊富で、クルミとプルーンはどちらも食物繊維やミネラルがたっぷり！

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

