

## チョコレート カリフォルニアプルーン スプレッド



材料：6 人分

カリフォルニアプルーン 100g

ココアパウダー 大さじ 3

ハチミツ（お好み） 小さじ 1/2

市販のチョコスプレッドは砂糖やパーム油が多くて心配になりがち。このレシピはシンプルで安心な食材だけを使っているので、バタートーストに塗ったり、オートミールに混ぜたり、子供たちもチョコレートきつと喜ばず！ココアやハチミツの量を変えて甘さやチョコレートの濃さ調整しても◎。タンパク質を加えたい場合は、ピーナッツバターを大さじ 1 杯加えても良いでしょう。

**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

