

## 自家製カリフォルニアプルーン プロテインエナジーバー



材料：10 本分

カリフォルニアプルーン	250ml	卵	1 個
無糖アーモンドミルク	125ml	コーシャーソルト	小さじ 1/2
無糖ピーナッツバター	125ml	クイックオーツ	125ml
ひまわりの種	60ml	チアシード	5ml
チョコレート プロテインパウダー	125ml	ダークチョコレートチップ	適量

カリフォルニアプルーンの自然な甘みと栄養価を活かした、手軽なエナジーバーです。プルーンは消化をサポートするだけでなく、抗酸化物質、ビタミン、ミネラルが豊富なスーパーフード。免疫力の向上や骨の健康維持にも寄与します。

**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

