

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iforniaprune	250ml	卵	1個
無糖アーモンドミルク	125ml	コーチャーソルト	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iforniaprune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

