

## チョコレートムース・オーバーナイトオーツ



材料：4人分

カリフォルニアプルーン	2個	ロールドオーツ	1/2カップ
アーモンドミルク	2/3カップ	チアシード	大さじ1
バナラプロテイン	1さじ	メープルシロップ	大さじ1.5
ギリシャヨーグルト	1/4カップ	ココアパウダー	大さじ1
水	大さじ1~2		

まるでデザートのような味わいなのにヘルシーなオーバーナイトオーツ。抗酸化物質やビタミン、ミネラルも含むカリフォルニアプルーンでなめらかに仕上げた濃厚チョコレートムースをトッピングして召し上がれ。

**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

