

プルーン・プロテインマフィン



材料：12個

カリifornia プルーン	1カップ	卵	1個
ベーキングパウダー	小さじ1	ハチミツ	1/2カップ
ベーキングソーダ	小さじ1/2	にんじん（すりおろし）	1/2カップ
バニラエクストラクト	小さじ1	ひまわりの種	1/4カップ
コラーゲンプロテインパウダー	4匙	ピーカンナッツ	1/3カップ
アーモンドフラワー	1.5カップ	オーガニックシーソルト	ひとつまみ

思わずプルーンが大好きになる、手軽でヘルシーなプロテインマフィン。プルーンは食物繊維が豊富なだけでなく、ビタミンB・K、そして抗酸化物質を含むスーパーフード。朝食やワークアウト後のおやつとしてもぴったりです。

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](#)

