

プルーン・プロテインマフィン



材料：12 個

カリフォルニアプルーン	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

