

高たんぱく オレンジとプルーンのチョコレートムース



材料：6人分（1人あたり 1/2 カップ）

カリフォルニアプルーン 250ml

良質なダークチョコレート 100g

熱湯 125ml

カッテージチーズ 500ml

小さめの完熟アボカド 1個

バニラエッセンス 10ml

すりおろしたオレンジの皮 5ml

驚くほどシンプルでヘルシーなのに、しっかりと贅沢感を味わえるチョコレートムース。プルーンに相性抜群で高たんぱくなカッテージチーズとアボカドを、香り高いオレンジとダークチョコレートでビターにまとめ上げた、大人な味わい。

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

