

ライムの大豆粉クッキー

1枚の
糖質量

3g

糖類 0.4g

1枚分

51kcal

材料 (4.5cm×4.5cmクッキー型・16個分) 準備

- 大豆粉 ……80g
- アーモンドプードル ……20g
- ラカントS ……40g
- 塩 ……ひとつまみ
- ココナッツオイル ……60g
- ライムの皮 ……1/2個分
- 豆乳 ……小1

- オープンを180℃に予熱しておく
- ココナッツオイルは、常温で使う。
- ライムの皮は、よく洗いすりおろす。
- 天板にオープンシートを敷く。

作り方

- ① ボウルに 大豆粉、アーモンドプードル、ラカントS、塩を入れ、カードで切りながら混ぜる。粉類が混ざったら、ココナッツオイルとライムの皮、豆乳を加え、さらに混ぜる。
- ② 生地がまとまったら取り出してひとまとめにし、ラップに包んで冷蔵庫で30分～1時間休ませる。
- ③ 生地からラップを外してクッキングシートの上に出し、ラップをしてめん棒で5mmくらいの厚さに広げ、型で抜く。
- ④ 天板に③を並べ、180℃に予熱したオーブンで10分焼き、完全に冷めたら天板から取り出す。

Point

ココナッツの香りが大豆の匂いを消してくれます。
 ココナッツオイルは体内に取り込むと、優先的にエネルギーに分解されるため、バターに比べて太りにくいです。
 ココナッツオイルがない場合は、無塩バターで代用できます。
 生地を冷蔵庫から出した時にカチカチの場合は、包丁で切れるくらいまで室温におき、大きめにカットし再びまとめましょう。