Granola

カロリーと糖質量
890kcal　42.4g(18.4g)

【材料】

・スライスアーモンド	50g
・ピーカンナッツ	50ｇ
・シードMIX	35ｇ
・ラカントホワイト	12g
・卵白	10g

A

シナモンパウダー	少々
塩	少々

B

ココナッツオイル	8ｇ
バニラエクストラ	大1/8
ラカントＳ液体	12g

【作り方】

①オーブンを120℃で温めておく。ココナッツオイルは溶かしておく。
②フードプロセッサーでアーモンドスライスとピーカンナッツを粉状に粉砕する。
③②にシードMIXとAを加え1秒2回パルスで混ぜる。
④卵白にラカントホワイトを2〜3回に分けて入れながら、角が立つくらい泡立てる。
⑤③をボウルに出し、④をゴムべらで混ぜ、Bを少しずつ入れ混ぜる。
⑥⑤を天板に薄く広げ、オーブンで1時間焼きそのまま一晩冷ます。