

米粉の

バナナフラウニー

バターも卵も使わない、簡単な焼き菓子です。
油分少なくヘルシーなので、普段のおやつに召し上がれ♪

【作り方】

1. 大きいボウルに粉物の材料を入れ、ホイッパーでよく混ぜる
2. 小さいボウルにつぶしたバナナと液体物の材料を入れ、ホイッパーでよく混ぜる
3. 1のボウルに2とナッツ、チョコを入れゴムベラで混ぜる
4. 180℃に予熱したオーブンで25分焼く
※電気オーブン

材料 13×8cmパウンド型 4台分

【粉物】

米粉	80g
アーモンドプードル	50g
ココア	50g
ベーキングパウダー	6g

【液体物】

粗製糖	30g
黒糖	30g
自然塩	ひとつまみ
豆乳	70g
菜種油	50g

バナナ 120g

【後で入れるもの】

好みのナッツ	40g
チョコレート	40g

ベーキングパウダーで膨らませるお菓子は
意外に手間いらず♪
気楽にチャレンジしてくださいね。



coco montage

米粉のお料理教室 ココモンスタージュ

<https://cocomontage.com/>