



## アインコーンスクスのエネルギーボール

ナッツぎっしりなエネルギーボールがちょっと重い……という日には、ボウルで混ぜてまとめるだけで完成の、軽いエネルギーボールがオススメ。注目のアインコーンスクスを使って簡単パワーチャージ！

材料：4～6個分

A

①カカオ

アインコーンスクス……大さじ4

ローカカオパウダー……大さじ2

ローカカオニブ(オプション)……大さじ2

②ピンク

アインコーンスクス……大さじ4

ビーツパウダー……小さじ2

③グリーン

アインコーンスクス……大さじ4

スピルリナパウダー……小さじ1

B

お好みの液体甘味料(メープルシロップなど)

……大さじ1強

アーモンドミルク……大さじ3～4

お好みのドライフルーツ……適量

C

ココナッツファイン……適量

エディブルフラワー(ドライ)……適量

作り方

1. Aの①～③を別々のボウルに入れてよく混ぜ、さらにBをそれぞれに加えて混ぜ、20分ほど置いておく。
2. ラップで包んで丸く成形する。お好みで中にドライフルーツを入れたり、Cをまぶしてデコレーションする。

ポイント

ミネラルの宝庫・カカオを使用し、体質や体調に合わせ、お好みのスーパーフードをたっぷり加えてカスタマイズできる、軽食にもおやつにもなるエネルギーボール。冷蔵庫で5日ほど保管可能です。