

アインコーンクスクスのキッシュ

最近注目されている古代小麦のアインコーンの全粒クスクスをボウルで混ぜて焼くだけ！
チーズブレッドとお好みの野菜をのせれば簡単キッシュの完成。

材料：12cm タルト型 1個分

A

アインコーンクスクス

……大さじ5強
お好みの植物油(太白胡麻油)……大さじ1
炒りごま……大さじ1
ブラックソルト……小さじ1/4
オニオンパウダー……小さじ1/8

B

アーモンドミルク……大さじ4
メープルシロップ……小さじ1

C

ヘンプシード……小さじ2
お好みの野菜……適量

松の実と豆腐のチーズブレッド……約100g
(作り方はP23を参照)

作り方

1. Aをボウルに入れてよく混ぜ、Bを加えてさらに混ぜ合わせ、30分程置いておく。
2. タルト型に1を敷き詰め、180℃のオーブンで30分程空焼きする。生地がカリッと焼けていればOK。
3. 冷めたらチーズブレッドを塗り、上からCをトッピングする。

ポイント

古代小麦自体はグルテンを含みますが、グルテンアレルギーを持つ方にアレルギー反応が出にくい小麦として注目が高まっています。アインコーンは通常のデュラム小麦製のクスクスとは特性が異なるため、扱いを間違えないようにしてください。

