

アサイーボウル



Point

ヨーグルトは濃厚なギリシャヨーグルトを使用しています。

材料 2人分

アサイーピューレ（無糖）	100g
バナナ	1/2本
キウイ	1個
ヨーグルト	大さじ3
はちみつ	大さじ1~2
ブルーベリー（飾り）	6粒
くこの実（飾り）	適量

※飾りの果物はお好みで



エネルギー 147kcal
たんぱく質 2.1g 脂質 3.2g 炭水化物 29g 食物繊維 2.8g 塩分 0.1g

- バナナ、キウイは適当な大きさに切り、飾り分を残しておく。
 - フードプロセッサーにすべての材料を入れ、なめらかになるまでかけて出来上がり。
- ヨーグルトが水っぽい場合は水切りをしてから使います。
 - アサイーピューレは冷凍のまま使用します。
 - 玄米フレークやコーンフレークを添えてもOKです。