

クリスマスマフィン *christmas muffin*

卵・乳製品・小麦粉・上白糖なしの優しいケーキ

cake



●●材料 マフィンカップ3~4ヶ分

マフィン生地	
バナナ	小1本
米粉	1/2cup
アーモンドプードル	1/2cup
ココア	大1
ベーキングパウダー	小1
メープルシロップ	大2
豆乳	大3
ココナッツオイル	大3

仕上げ用

ラズベリー	3~4ヶ
ブリッツェル*	6~8本
*アレルギーがある場合は 卵・乳・麦不使用のものを使用。	

●●作り方

- 準備 オープンを180℃に温める
ココナッツオイルを液体にしておく
- 1 米粉、アーモンドプードル、ココア、ベーキングパウダーをボウルに入れ、ホイッパーでよく混ぜておく
 - 2 バナナを別のボウルに入れ、ホイッパーなどでつぶす。豆乳、メープルシロップ、ココナッツオイルを順に加え、加えるたびによく混ぜ乳化させる。
 - 3 ②の液体に①の粉類を加え、ゴムベラなどで、粉気がなくなるまで、手早く混ぜる。絞り袋などに入れ、マフィンカップに絞り入れる。
 - 4 180℃のオープンで10分、160℃に下げたオープンで20~30分、竹串をさしても何もついてこなくなるまで焼く。
 - 5 冷めてから、目玉、ブリッツェル、ラズベリーを飾る。

* 大は大きじ15cc、小は小さじ5cc、
1cupは200ccのこと。

●●メモ

卵、乳製品不使用、グルテンフリーのアレルギーのお子さまも楽しめる、身体に優しいマフィンです。
米粉特有のボソボソ感がなく、時間がたってもしっとり、柔らか。中に、くるみや、レーズンなどを入れるのもおすすめ。

ご質問・お問い合わせはお気軽に

いのうえ ななこ nanakoinoue1008@gmail.comfacebook:<https://www.facebook.com/nanako.inoue.52> (いのうえ ななこで

レシピの無断複写、使用、ブログやSNSへの掲載はご遠慮願います。