

ポリフェノールたっぷりヘルシースイーツ チチャ・パープルアイスクリーム



■ 材料 ■

マيس モラド 100g/牛乳 500ml/
練乳 (コンデンスミルク ネスレ) 大さじ2/
生クリーム 100ml/砂糖 大さじ1

■ 下準備 ■

生クリームは泡立てておく
氷水を入れたボウルで冷やしながら、生クリームを泡立て、途中砂糖を加え、角がたつくらい硬めに泡立てる

■ 作り方 ■

1. マイス モラドの実ををはずし、芯とともに牛乳で煮だす
(弱火で20分)
2. (1)をこし、練乳を加えて冷凍庫で凍らせる
3. 凍ったらフードプロセッサーにかけて滑らかにし、ホイップした生クリームをふわっと混ぜあわせる
4. 再度凍らせてから、スプーンでくり抜き、器に盛りつけば出来上がり



La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます*

recipe by Oisy!料理教室
<http://oisyyy.wix.com/oisy>