



プルーンシリアルバー

フルーツグラノーラとライ麦粉のヘルシーさが魅力

材料(約30本分)

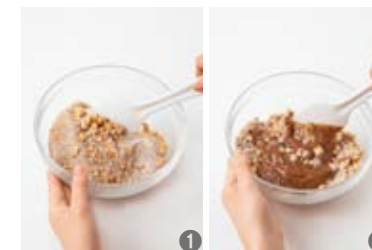
- フルーツグラノーラ…100g
- ライ麦粉…100g
- **A** くるみ…20g
- きび砂糖又は三温糖…40g
- はちみつ…16g
- **B** プルーンピューレ…80g
- 卵…40g

下準備

- *オーブンは180℃にセットする。
- *ライ麦粉はふるっておく。
- *くるみは180℃のオーブンで10分ローストし、粗めに刻んでおく。
- *天板にオーブンシートを敷いておく。

作り方

- 1** ボウルに**A**を入れ、よく混ぜる。
(写真**①**)
- 2** 別のボウルに**B**を入れ、よく混ぜる。
- 3** 1に2を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。(写真**②**)
- 4** 天板の上に3を18×23cm位に平らにのばし、オーブンで30分位焼く。
- 5** 4が焼き上がったら、天板からはずし網の上で冷まし、棒状に切る。



プルーンシリアルバー◎1本あたり
プルーンピューレのみの場合—37kcal 食物繊維—0.76g