

プルーンブラウニー

プルーンの効果でまるやかに仕上がるブラウニー

材料(24cm×26cm 1枚分・24切れ分)

薄力粉…125g
A
ベーキングパウダー…小さじ½
ビターチョコレート…90g
無塩バター…70g
プルーンピューレ…100g
卵…3個
きび砂糖…230g
バニラエッセンス…小さじ1
くるみ…100g

下準備

- *オーブンは180℃にセットする。
- *Aを合わせてふるっておく。
- *ビターチョコレートは刻んでおく。
- *くるみは180℃のオーブンで10分トーストし、粗めに刻んでおく。
- *天板にオーブンシートを敷いておく。

POINT

バターの代わりに、全てプルーンピューレに置き換えても美味しくできます。ピューレのみの場合、甘みがあるので、砂糖の量も少し減らすことが可能です。

作り方

- 1 ボウルにビターチョコレートと無塩バターを入れ、湯せんにかけ、溶かしておく。
- 2 1にプルーンピューレを入れ(写真①)、泡立て器で混ぜる。
- 3 別のボウルに卵を入れ、よく溶きほぐす。そこにきび砂糖を入れ、よくすり混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
- 4 3にくるみを入れて混ぜ(写真②)、2を入れ、軽く混ぜる。
- 5 4にAを入れ、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- 6 5を天板に流し、平らにしてオーブンで20分位焼く。
- 7 6が焼き上がったら、天板からはずし網の上で冷まし、お好みの大きさに切る。



プルーンブラウニー◎1切れあたり
プルーンピューレのみの場合——128kcal 食物繊維—0.93g
バター+プルーンピューレの場合—146kcal 食物繊維—0.79g
バターの場合——171kcal 食物繊維—0.59g

