

Let's cook!

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：約4人分

- オーツ麦：200g
- アーモンドスライス：50g
- サンフラワーシード：30g
- チアシード：30g
- メープルシロップ：100ml
- ココナッツオイル：50ml
- ドライブルーベリー：50g
- ドライフィグ：50g
- 食用グリッター：適量

作り方

1. オーブンを180度に予熱する。
2. ボウルにオーツ麦、アーモンドスライス、サンフラワーシード、チアシードを混ぜる。
3. 別のボウルでメープルシロップとココナッツオイルを混ぜ、2のボウルに加えてよく混ぜる。
4. 混ぜたものをオーブンシートを敷いたトレイに広げ、180度のオーブンで15分焼く。途中で一度混ぜて焼き色を均等にする。
5. 焼き上がったらオーブンから出し、ドライブルーベリーとドライフィグを加えて混ぜる。
6. 一旦冷ましてから、食用グリッターを振りかける。