

# ～フリスボール～

レーズン・アーモンド



材料  
 ココナッツファイン 50g  
 レーズン 50g  
 アーモンド(スライス) 50g  
 メーフルシロップ 30g  
 きな粉(仕上げ用)

エネルギー 85kcal 鉄 0.5mg  
 タンパク質 1.4g 食物繊維総量 1.4g  
 脂質 6.0g(多価不飽和脂肪酸 0.7g)  
 炭水化物 7.9g

## 作り方

フリスボールの黄金比

ドライフルーツ 1 : ナッツ類 1 : 粉類 1

1 ココナッツファイン・レーズン・メーフルシロップをフードプロセッサで滑らかになるまで回す



2 生地が滑らかになったら、アーモンドを加え食感が残る程度でフードプロセッサを回す



3 出来上がった生地を大きじ 2 杯くらいラップにのせ、ボール状に成形する



4 冷蔵庫で約 15~30 分冷やし、最後にきな粉をかけて完成!



ドライフルーツ(ミックス)・くるみ

材料  
 ココナッツファイン 50g  
 ドライフルーツ 25g  
 レーズン 25g  
 くるみ 50g  
 はちみつ 15g

エネルギー 86kcal 鉄 0.4mg  
 タンパク質 1.2g 食物繊維総量 1.4g  
 脂質 6.7g(多価不飽和脂肪酸 2.6g)  
 炭水化物 6.8g



作り方はレーズン・アーモンドと同様!

