

ホッヒー 息、 カフェタイム♪ コーヒーにピッタリな ナチュラルスイーツ

ブラウンシュガーと
木の実のビスコッティ



エスプレッソ
ヘルシーブラウニー



材料(約12本)

薄力粉	200g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
ブラウンシュガー	100g
卵	1個
木の実	50g
(スライスアーモンド、クルミ、などお好みで)	

下準備

オーブンを180℃に温めておく。
スライスした木の実は余熱したオーブンで10分程ローストしておく。

作り方

- ①ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れたら、ブラウンシュガーを加えゴムべらで軽く混ぜ合わせ、さらに溶きほぐした卵を加えてよく混ぜます。
- ②①にローストした木の実も加えてゴムべらで1つにまとめます。
- ③オーブンシートを敷いた天板にのせ、フランスパン型に整える。長さ20cm位、厚みは2~3cmに。(生地がべとつく場合は打ち粉をします。)
- ④180℃のオーブンで15~20分焼きます。焼き上がったビスコッティが少し冷めたら斜めに2cm幅にカットします。カットしたビスコッティは切り口を上にして170℃のオーブンで10分焼き、返してもう10分焼きます。ケーキクーラーにのせて冷ましたら出来上がり。

ひとつmemo

ビスコッティはイタリアの焼き菓子で、甘くないコーヒーや、カプチーノ、エスプレッソなどにゆっくり浸し柔らかくしていただけます。好きな音楽とコーヒーでくつろぎの時間をお楽しみください。乾燥剤(シリカゲル)を入れて保存瓶で約1ヶ月保存可能。

材料(15cm角型)

薄力粉	100g
ココア	50g
ブラウンシュガー	50g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
インスタントエスプレッソ	5~10g
豆乳	150cc
サラダオイル	大さじ2
甘露煮シロップ	大さじ1
栗の甘露煮	10粒(半分は飾り用)
黒豆	少々(飾り用)

下準備

オーブンを180℃に温めておく。
栗(5粒)を刻んでおく。残りの栗は飾り用にやや大きめに切る。

作り方

- ①ボウルにブラウンシュガー、サラダオイル、栗の甘露煮シロップ、豆乳を混ぜておく。
- ②薄力粉とココア、エスプレッソパウダー、ベーキングパウダーを1のボウルにふるい入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③刻んだ栗を加えて再び混ぜて、オーブンシートを引いた型に流し入れ平らにならす。
- ④180℃のオーブンで20分程焼いたら出来上がり。冷めたら冷蔵庫でよく冷やしていただけます。

ひとつmemo

「ブラウニー」はチョコやナツツがたっぷり。= 高カロリーというイメージがあるのでは?でも、このブラウニーは“バターや卵”“チョコ”を使わない、ヘルシーで濃厚なブラウニーです。とってもコーヒーによく合う焼き菓子で、take a short breakはいかが?