

目黒やすだ内科クリニック監修 おからパウダーのくるみチョコマフィン

砂糖と小麦粉が入ってなくて低糖質だけでなく、食物繊維は5倍も入ってる、ふわふわチョコマフィン♪

準備時間

5分

調理時間

30分

分量

3個分

糖質制限レシピ おからパウダーのくるみチョコマフィン

材料

作り方

おからパウダー 15g
ココア 20g
ラカント 30g
ベーキングパウダー 2.5g
卵 1個
無調整豆乳 50cc
有塩バター 20g
ラム酒 小1
くるみ 20g

事前準備：

卵は室温に。オーブンは180℃に予熱。

- 1、バターはレンジで40秒ほど温めて、しっかり溶かしておく
- 2、おからパウダー、ココア、ラカント、ベーキングパウダーをきれいに混ぜたら、卵→豆乳→バターの順で加え、均一になるように混ぜる
- 3、ラム酒とくるみの2/3を2に混ぜ、カップカーキ型に入れたら残りのくるみを飾って、180℃のオーブンで15～20分焼く

※竹串でさして、何もつかなかったら、焼きあがった証拠

栄養成分表 (1個分)

糖質

5g

食物繊維

1.9g

167
カロリー

おからの味は全然しないスイーツです★

おからパウダーは「みたけ」さんがおすすめ