



管理栄養士オリジナルレシピ



AGF と 杏林堂管理栄養士 が一緒に考えました！

さっぱりティラミス

1個あたり
196kcal

※一人前の目安値です。

材料 (2 人分)

AGF Blendy	
毎日の腸活コーヒー	大さじ1
砂糖	大さじ2
お湯	大さじ2
水切りヨーグルト (ギリシャヨーグルト)	220g
ビスケット	35g
ココアパウダー	適量

作り方

目安 ⌚ 20 分
(漬ける時間を除く)

1. コーヒー・砂糖をお湯で溶かしておく。
2. 厚手のポリ袋にビスケットを入れて細かく割ったら1の液を入れ浸す。
3. 容器に半量の2のビスケット
→半量のヨーグルト→半量の2のビスケット
→半量のヨーグルト入れたら
上からココアパウダーをかけ完成。

おすすめ

AGF Blendy
毎日の腸活コーヒー



ポイント

ヨーグルトをしっかり水切りすることで、濃厚な味わいになります♪
腸活コーヒー×ヨーグルトで腸活しましょう！



管理栄養士考案

おいしい
健康レシピ



公開中

QRコードまたは杏林堂公式サイトからアクセス！

