

おからとナッツのブラウニー

材料(21 × 28cm のロールケーキ型 1 個分)

生おから 100g / 生クリーム 1/2 カップ
エリストール 50g / ピュアココア 20g
生アーモンド 45g / 卵 2 個
バター 50g / ベーキングパウダー 小さじ 1/4
ブランデー 大さじ 2
モリドル糖質制限チョコ ミルク 1 枚 (100g)

* 全体の糖質量 : 約 29g (多分 . . .) モリドルダークチョコの場合なら 15g



作り方 作業時間 10 分

- ① チョコレートを室温に出しておく
オーブンを 180 度 20 分にセットし余熱を始める
- ② 生アーモンドを半分に切ってオーブンもしくはフライパンで軽くローストする
- ③ バターを電子レンジで溶かし、エリストールを入れてよく混ぜる
- ④ 卵をよく混ぜ、生クリームを加えて更に混ぜる
- ⑤ ④に③を入れて混ぜる
- ⑥ ⑤におから・ココア・ベーキングパウダー・②のアーモンドを入れてヘラなどでおからの白いのが見えなくなるまで混ぜる
- ⑦ ブランデーを入れて混ぜる
- ⑧ ロールケーキ型にオーブンシートをひいて⑦を入れ、予熱した 180 度のオーブンで 20 分焼く
(ロールケーキ型がなければ、オーブンの天板に直接オーブンシートをひいて高さ 2 cm くらいになる様に広げる)
(倍量作る時は、オーブンの天板いっぱいにくッキングシートをひき、焼き時間を 25 分にする)
- ⑨ 焼き上がったら、室温に出しておいたチョコレートを砕いてケーキに乗せ、オーブンの扉を閉め、余熱で約 1 分溶かす。
- ⑩ チョコが溶けたらヘラで均等に広げ、あら熱が取れたら出来るだけ涼しい所で表面のチョコが固まるまで (出来れば一晩) しっかり冷ます

- * いつも普通の小麦粉、砂糖、チョコで作っていたブラウニーをなんとか低糖質で作れないかと何度も作り直して一応完成!
- * アーモンドは生でなくても良いし、切らなくても良いけど、生のアーモンドを半分に切ってローストした方が美味しかった。
- * ブランデーは他のお酒でも良いしなくても良いけど、ブランデーと、半分に切ってローストしたアーモンドを入れる事でおから臭さが消えた様な気がする。
- * ベーキングパウダーを入れ忘れた時も美味しかったけど、やっぱり入れた方が少しだけふんわりして美味しい。
- * 焼き終わって竹串を刺してみるとじっとりし過ぎてるけど、時間がたつとちょうど良い感じ。
- * エリストール 50g はかなり甘さ控えめだけど、モリドルミルクチョコが甘いので糖質制限しているとこれくらいの甘さがちょうど良い。ダークチョコなら少し増やした方が良いかもしれない。
- * 生クリームを入れたのは、バターが 50g しか残ってなくて手に入らなくてなんとなく。
- * もし一人でうっかり全部食べても糖質量は 30g 未満。でもおからなので食べ過ぎ注意!
- * プロから見たら突っ込みどころ満載かもしれないけれど、自分が食べて美味しいと思う自己満足のケーキです。