

血糖値が上がらないおやつ 第3弾！

混ぜるだけで
すぐに作れる！

低糖質ティラミス★

生クリームの代わりにヨーグルトを使用した簡単レシピ



【材料 2人分】

クリームチーズ 50g
ギリシャヨーグルト（無糖） 50g
パルスイート スティック 2本 (3.6g)
ココア（無糖・製菓用） 小さじ 1/2

＜使用した材料＞

クリームチーズ (kiri)



トップバリュ
ギリシャヨーグルト
(プレーン)



他のギリシャヨーグルトでもOK！
水分の少ないものを使用するのが
ポイントです★



個包装タイプ

【作り方】

- ① ボールにクリームチーズ入れて、
スプーンで軽く練って柔らかくする。
- ② ①にヨーグルト、パルスイートを加え、
ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ③ 容器に入れて表面を平らにして、
上からココアをかけて完成！



★市販のヨーグルトを水切りしても使えます★

ボールの上にザルをのせキッチンペーパーを敷く。
ヨーグルトを入れラップをかけて冷蔵庫に入れる。
今回は固めにするため6時間～一晩おく。



1人分栄養量

91kcal たんぱく質 4.7g 炭水化物 1.8g 塩分 0.3g