

## テフレシピ

材料【ハートチョコレート型12個分】

カカオ75%クーベルチュール 50g  
生くるみ 50g  
生アーモンド20g  
ホワイト(フブラウン)テフグレイン 15g

トッピング用テフパウダー



## 作り方

- 1 チョコレートを湯煎にかけて溶かす。
- 2 くるみとアーモンドをフードプロセッサーで粗く砕く。
- 3 溶けたチョコレートに 2 と テフグレインを合わせる。
- 4 型に流しいれて冷やし固める。
- 5 固まったら型から外し、テフパウダーを茶こしでふるう。

くるみとアーモンドは粗く砕くと食感が残せてザクザク感ができます。  
テフはホワイトとブラウンどちらでも構いません。  
チョコレートはなるべくカカオ含有率の高いものを選びましょう。



## テフ&シナモンドロップクッキー

### 材料(約25個)

- 1 米粉 40g  
ホワイト(ブラウン)テフパウダー10g  
シナモンパウダー1.5g  
アルミニウムフリーベーキングパウダー2g

- 2 甜菜糖 20g  
豆乳 20g  
太白ごま油 30g  
塩 1g

- コーンフレーク 60g  
チョコチップ 15g

### トッピング用

- テフパウダー1g  
シナモンパウダー1g

### 作り方

- 1 1の材料をボウルに入れよく混ぜておく。
- 2 別のボウルに 甜菜糖、塩、豆乳を合わせる。(甜菜糖が溶けるくらい) 溶けたら太白ごま油を加えよく混ぜる。
- 3 2に1を入れ合わせたらコーンフレークとチョコチップを加えざっくり混ぜる。
- 4 オーブンを160度に余熱を入れる。天板にオーブンシートを敷き、スプーンですくい落とす。
- 5 160度のオーブンで18~20分焼く。
- 6 冷めたらトッピング用のテフパウダーとシナモンパウダーと一緒にビニール袋に入れ、表面にまぶす。

米粉を使用し、グルテンフリーに仕上げました。動物性食材不使用なので、ビーガンスイーツです。

カリカリ食感の美味しいクッキーです。



## テフ&カカオナッツスムージー

### 材料

生カシューナッツ 100g(浸水させておく。)  
ココア 35g  
テフパウダー10g  
ココナッツオイル 10g  
メープルシロップ大さじ 2  
水 200cc



### トッピング

バナナ1本、テフグレイン、カカオニブ、ゴジベリー、ココナッツファイン

### 作り方

材料をすべてミキサーにいれ、滑らかになるまで混ぜる。

グラスに注ぎ、トッピングを乗せる。

さっぱりとしたチョコレートシェイクです。栄養価も高く腹持ちも抜群なので、朝食にもピッタリ！

トッピングのテフの食感も楽しめます。

