

ベジタブルチョコレートケーキ

材料

- ・ 熟したバナナ 1本
- ・ ココアパウダー 大さじ4
- ・ きなこ 大さじ4
- ・ 豆乳 1カップ
- ・ 寒天パウダー 1/2袋(2グラム)
- ・ 全粒粉 大さじ2
- ・ メープルシロップ 大さじ3

作り方

バナナ以外の材料をミキサーまたはフードプロセッサーにかけて(ない場合はよく混ぜ合わせて)耐熱の器または好みの型(型から抜く場合は必ず紙を敷いておく)に流し入れる。

190~200 のオーブンで小さな型なら15~20分、大きな型なら(中心まで火が通りにくいので表面に焼き色がついたらアルミホイルをかぶせて)20~30分焼く。

オーブンから出してからすぐはまだ生地は柔らかいので、冷ましてから冷蔵庫に入れて冷やし固める。