



パンマフィン (ココアベリークリームチーズ)

パンdeスマートミックスで作るベリーとチーズの華やかなマフィンです。

1個(約80g)あたり	
糖質量	8.0g
食物繊維量	5.2g

材料

パンdeスマートミックス	50g
ココアパウダー(ふるう)	10g
アーモンドプードル	20g
エリスマート(ふるう)	15g
ベーキングパウダー	4g
卵	1個
卵黄	1個分
牛乳(豆乳または水でもOK)	70cc
溶かしバターまたはサラダ油	20g
ミックスベリー	35g
クリームチーズ	35g

作り方



①ボウルにミックス、アーモンドプードル、エリスマート、ベーキングパウダー、ココアを入れ、泡だて器で混ぜる。



②①に溶き卵、卵黄、牛乳入れ、均一になるまで混ぜる。



③溶かしバターまたはサラダ油を加えさらに混ぜる。



④マフィンカップやグラスカップなどに生地を4等分して入れる。



⑤1.5cm角に切ったクリームチーズのせて押し込み、ミックスベリーをトッピングする。



⑥180°Cに予熱したオーブンで15~20分焼く。