



オートミールのチェー

材料

A	お好みのドライフルーツ	50g
	オートミール	20g
	プレーンヨーグルト	100g
	ココナッツミルク	100g
	はちみつ	お好みで

※オートミールの種類は、お好みの食感でお選びください

作り方

- 1 本体に分量外の氷(3個)・分量外の水(200ml)を入れ1~2分置き、氷水を捨てる。
- 2 本体にAを入れて、全体を混ぜ合わせフタをして、20分以上置く。
- 3 仕上げにお好みではちみつをかける。