

見た目はまるでボンボンショコラ、
中身はギルティフリーなお菓子。



プラントジュエリー

昨今グルテンフリー食材として話題の「オーツ麦」をベースに、メイプルシロップ、アーモンド、クランベリーなどを加え、砂糖不使用で作る「100%プラントベース」で食物繊維も豊富なGuilty free（罪悪感無し）のお菓子。オーストラリアが発祥とされている伝統菓子をイメージしています。食べ応え抜群で満足感のある「プラントベーススイーツ」です。

美味しい黄金比率

ドライフルーツ ： ナッツ ： オーツ
1 ： 1 ： 1

フードプロセッサーで材料を砕き、結着材としてメイプルシロップやピーナッツバター、アーモンドペーストなどのナッツ系のペーストなどを加えて丸め、固めます。
冷蔵庫で保存することで、より結着性が高まります。
クリスマスなどには、ラム等のお酒を少し加えてアレンジするのもおすすめです。

あなたなら夜11時に食べるのはどっち？

「プラントジュエリー」 VS 「ポテトチップス」

栄養成分値（概算） ・60g(6個)あたり

・ 10g	42kcal	タンパク質	5.88g↑
・ 60g	252kcal	脂質	11.58g↓
	約100kcal低い！	炭水化物	33.8g→
		食物繊維	3.54g↑
・ 70g	294kcal	食塩相当量	0.03g↓

同じグラムを食べたとしても、**タンパク質が約2倍、脂質は約1/2、食物繊維は約1.4倍**となり、おやつに食べても、しっかり栄養補給もできて、**おすすめ！7個食べても、ポテトチップスよりも低カロリー！！**

1粒当たり10gとすると、2粒食べたとしても84kcalと、100kcal未満であり、よく噛むことで少量で満足感が得られます。

栄養成分値（8訂） ・60gあたり

・ 10g	55kcal	タンパク質	2.82g
・ 60g	324.6kcal	脂質	21.12g
		炭水化物	32.8g
		食物繊維	2.52g
		食塩相当量	0.6g

軽い食感で1袋がペロリと食べれてしまいませんか？。

これ実は、カップラーメン1食分と同程度のカロリーですが、脂質はポテトチップスの方が高いんです。

たかがおやつと侮るなかれ。食べるタイミングは検討の余地あり！