



Crema caramella con farina di ceci

ヴィーガン・カスタードプリン



【材料】80cc の型 4 個分

(カスタード液)

- ※チェチ粉 44g(ふるっておく)
- メープルシロップ 32g(又ははきび糖 30g)
- ライスミルク 320g(又は水160g 豆乳160g)
- ※アサクラ EVO 10g
- ※コンチェントラートデルマーレ 一つまみ
- バニラビーンズ 少々(動画では1/3 本)
- またはエッセンス 少々
- (カaramel用)
- てんさい糖など 40g
- 水 40cc
- ※印はアサクラアイテム

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 133 ライブクッキングより

【作り方】

※プリンの型にうすく EVO (分量外) を塗っておく

(カaramelをつくる)

- 1) 小鍋に砂糖を入れ分量の水の 1 / 4 程を入れて火をつける
- 2) だんだん煮詰まり茶色に泡ぶくがたち、ねっとりしてきたら残りの水を全て入れる
- 3) しばらく煮詰め、トロっとしたら出来上がり。熱いうちに型に均等に流し入れる

(カスタード液)

- 2) チェチ粉を計量しふるっておく
- 3) 材料を全て計量する
- 4) バニラビーンズは縦にナイフを入れ中身のビーンズをしごき取る
- 5) 鍋にライスミルク、メープルシロップ、EVO, コンチェントラートデルマーレ、バニラビーンズ(またはエッセンス)を入れて火をつけて沸騰させる
- 6) しっかり泡が沸き上がったら火を止め一呼吸おいて(泡が全部下に沈んだら) チェチ粉を入れる
- 7) 泡だて器で手早く全体を混ぜる
- 8) ミキサーに入れ攪拌し滑らかにする

(ゴムベラでかき混ぜヘラの面にダマが付かないかで滑らかさ加減を確認する)

- 9) 型に流し入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める (1h~)
- 10) 冷蔵庫から出して型から出し、皿に盛りつける