



Crema caramella con farina di ceci

ヴィーガン・カスタードプリン（粗挽きチェチ粉仕様）



【材料】80cc の型5個分

（カスタード液）

※チェチ粉 38g

メープルシロップ 32g（又はきび糖 30g）

ライスマルク 320g（又は水160g 豆乳160g）

※アサクラ EVO 10g

※塩（コンチエントラートデルマーレ）一つまみ

バニラエクストラ（またはビーンズ）少々

（カラメル用）

キビ糖など 35g

水 35cc

※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】

※プリンの型がシリコンの場合、容器にうすく EVO（分量外）を塗っておく

（カラメルをつくる）

- 1) 小鍋に砂糖を入れ分量の水大匙 1 程度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
※結構サラサラでも OK

（カスタード液）

- 1) 材料を全て計量する
- 2) バニラビーンズを入れる場合は縦にナイフを入れ中身のビーンズをしごき取る
- 3) カラメルを作った後の鍋（洗わない）にライスマルク（または豆乳と水半々）、メープルシロップ、EVO、塩、バニラビーンズを入れて火をつけて沸騰させる
（バニラエクストラ使用の場合はミキサーに入れるときに）
- 4) しっかり泡が沸き上がったらいったん火を止め、泡が下がったらチェチ粉を加える
- 5) 火をもう一度つけ、泡だて器でかき混ぜながら 60 秒火を通す
- 6) ミキサーに入れ 60 秒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いていないか確認する）
- 7) 型に流し入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める（1h～）
- 8) 冷蔵庫から出して型から出し、皿に盛りつける

※6) のミキサーは低速にセット。あまり強力（高速）すぎると固まらなくなる原因になるので気を付けてください