



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(砂糖なら30g)
豆乳	160g(ライスマイルクでも可)
水	160g
※アサクラ EVO	10g
塩	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)
砂糖	40g
水	40g

※印はアサクラアイテム

【つくり方】

※プリンの型がシリコン、陶器の場合、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から水大匙1程度を入れ火をつける（始めから終わりまで強火）
- 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
※この時飛び跳ねるので注意
- 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
※カラメル液がサラサラでOK

（カスタード液）

- 1) 材料を全て計量する
- 2) カラメルを作った後の鍋（洗わない）にチェチ粉以外を入れて火をつける
- 3) 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
- 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入れる
- 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（またはブレンダー）に入れ（バニラエキストラを加え）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

※7) のミキサーはあまり強力（高速）すぎると固まらなくなる原因になる。その場合は低速にセットする
※アレンジ④ チェチ粉を入れる時にココアやコーヒー（大きじ山盛り1杯・インスタントコーヒー大きじ山盛り1杯）を入れるとチョコレートプリン、コーヒープリンができる