



Enjoy! Try!

## 木の実のヨーグルト

---

調理時間 3分

カロリー 277kcal (1人分)

### 材料 (1人分)

---

明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 150g

---

かぼちゃの種 大さじ2

---

うぐいす豆 大さじ2

---

マーブルチョコレート 大さじ1

---

コーンフレーク 大さじ2

---

ミント 適量

---

### 作り方

---

① 食感をよくするため、大さじ1のうぐいす豆、プレーンヨーグルトをボウルに入れます。

---

② 写真のように、コーンフレークで木の幹を、かぼちゃの種で木の葉に見立てて置きます。

---

③ 残りのうぐいす豆とマーブルチョコレートを木の葉部分に置きます。

---

④ ボウルの縁にミントを飾ります。

---