

乳蜜って何？

乳蜜(にゅうみつ)は、牛乳から作られた、からだにやさしい甘味素材です。砂糖不使用のお菓子が作れます。ミルクストレスフリー。おなかがゴロゴロしません。まろやかで上品な甘さのお菓子を作ることができます。牛乳の糖質成分である乳糖を原料として、酵素分解を行い、グルコース、ガラクトース、そして残存ラクトースの3つの糖成分からなる、新しい甘味素材です。



乳蜜を使った
美味しいレシピを介绍!

乳蜜とチアシードを使った
かんたんで美味しいベーグル



ジャムも
KALDIにて新発売!



クリームチーズも良く合います!

材料(8個分)

・強力粉	500g
・チアシード	大さじ3
・乳蜜	大さじ2
・ドライイースト	小さじ1
・塩	小さじ1.5
・ココナッツオイル	大さじ2
・水	250cc
・乳蜜(ケトリング用)	大さじ2
・お湯(ケトリング用)	適量

今回は相楽ネットワーク(株)販売のホワイトチアシードを使用しました

ひと言コメント

生地を乾燥させないようにこまめにラップをかけることがコツです。ケトリングしてすぐにオープンで焼けるように予め予熱をしておいたほうがよいです。

スーパーフードと言われるチアシードと香りのよいココナッツオイル、そして、乳蜜を使用した絶品のベーグルです。

作り方

- 1 ポウルに強力粉とチアシードを入れて混ぜたら、真ん中を凹ませて乳蜜とドライイーストを入れます。
- 2 ポウルの縁に塩を回し入れて、ココナッツオイルを入れ、水を入れて生地がなめらかになるまでこねます。
- 3 8等分し、ひとつずつ丸めて乾燥しないように全体にラップ(濡れふきんOK)をかけて10分おきます。
- 4 生地を棒状に伸ばして、端を合わせてドーナツ型にします。
- 5 お湯を沸かして乳蜜をいれ、生地を片面30秒位ずつゆでた後、キッチンペーパーで水気を取ります。
- 6 200度にしておいた(予熱)オーブンで約15分焼いて出来上がりです。



ベーグルドーナツもGOOD!

オーブンで焼かずオイルで揚げて食べるのも美味しいです。ココナッツシュガーやシナモンをふって食べてもいいですね

VOL.2
ココナッツオイルと
チアシードの乳蜜ベーグル