ホエイカシスミルク

ホエイを使ったノンアルコールドリンクを考えました。

ホエイカシスミルク（ノンアルコール）を作ってみたいと思います。

ヨーグルトの上にうっすら上がってくる水分。それが「ホエイ（乳清）」です。

ホエイを捨ててしまう人もいますが、栄養価も高いのでぜひ捨てずにそのままいただいてもらいたいもの。

ヨーグルトに混ぜ込んで食べてももちろんOKなのですが、水切りヨーグルトなどを作った後に残るものを何とか再利用したいと思ってノンアルカクテルを考えましたよ。

ホエイカシスミルク

材料

- カシスシロップ 30ml
- 牛乳 約120ml
- ホエイ 約30ml

作り方

グラスに氷を入れて、カシスシロップと牛乳、ホエイを注ぎ、よーく混ぜます。

はい、出来上がり。

普通にカシスミルクでもおいしいんですけどね、ホエイが入ることでちょっと口当たりが軽くなって、ほんのりヨーグルト風味が加わります。

ホエイの分量は上記レシピ通りじゃなくても、その時に採れた分だけで十分です。

その分牛乳を増やしたり、シロップを減らしたりして調節してみてください。

バージョン違いとして、ブルーベリー味もおススメ。

モナン ブルーベリー 700ML 1本

posted with カエレバ

日仏貿易株式会社

Amazonで探す

楽天市場で探す

シロップが手に入らなければ、ジャムとかヨーグルトにかけるソースを代用してもいいですよ。

もしくは、冷凍ブルーベリーをちょっとつぶして入れるのもGOOD!

ヘルシーさアップで、甘さも控えめになります＾＾

コストコ 冷凍 ブルーベリー 2.27kg カークランド

posted with カエレバ

Amazonで探す

楽天市場で探す

冷凍ブルーベリーで作るレシピはコチラ↓

果肉入りブルーベリーホエイミルク

材料

冷凍ブルーベリー　15粒くらい
牛乳　約120ml
ホエイ　約30ml
ガムシロップ　小さじ1~2

作り方

ブルーベリーを室温において、解凍しておきます。
グラスにブルーベリーを入れて、スプーンなどでよくつぶします。（できれば小型の麺棒を使った方がつぶしやすいです）
上からホエイと牛乳を注いで、よく混ぜて出来上がり！
果肉がひっかかるので、細いストローで吸い上げるのはだいぶツラいです。

手軽さならシロップの方が便利。

ヘルシーさとおいしさ優先なら、やっぱり冷凍ブルーベリーの方がおススメです。

フレッシュが使えれば・・・最高です(○-∀-)b

ただ上記レシピだと皮や果肉がちょっと口に残るので、手間ですけどミキサーを使った方が口当たりなめらかになって飲みやすいですよ。