



使用商品



Natural sweetness.
Pure energy.
Quitt-free indulgence.

まいにち食べたい デーツボウル

Dates bowl



Recipe

豊富な栄養素が
手軽に摂れる
ヘルシーメニュー!



デーツボウル

約1人分

ヨーグルト	150g
まいにち食べたい 種抜きデーツ	4~5粒
バナナ	1/3本
いちご	1個
まいにち食べたい 太陽と大地の実	15g
ブルーベリー	3粒
グラノーラ	10g

- ① ドライデーツは1.5cm角に切る。
バナナ、いちごは食べやすい大きさに切る。
- ② 器にヨーグルトを入れて、①、太陽と大地の実、ブルーベリー、グラノーラをのせる。