



【ティラミス風ギリシャヨーグルト】



材料(1 人分)	分量
ギリシャヨーグルト（無糖）	1 個（100g）
クッキー	2 枚（15g）
マーマレード	大さじ 1(21g)
希釈用コーヒー（無糖）	大さじ 2(30g)
ココア	適量
ハーブ （あればミントやセージなど）	適量

作り方

1. ギリシャヨーグルトにマーマレードを軽く混ぜる。
2. クッキーにコーヒーをかけて染み込ませる。
3. カップにコーヒーが染み込んだクッキーを 1 枚入れ、その上に(1)をのせる。
もう一度クッキーとヨーグルトを同じ様に重ねる。
4. 上にココアを振りかけ、最後にハーブなどを飾り付ける。

※ 希釈用コーヒーの代わりに、濃いめに入れたインスタントコーヒーでも OK。

