



Moon

アボカドとキウイフルーツのスムージー

アボカドとキウイの相乗効果で安眠を導く、爽やかな感覚のスムージー。

1人分

アボカド ……1/2個 **リンパ系によい/安眠**

アーモンドミルク ……200ml

アガベシロップ ……小さじ2

キウイフルーツ ……1個(いちょう切り) **安眠/浄化**

アボカドは種を除き、適当な大きさに切る。

ミキサーに1とアーモンドミルク、アガベシロップを入れて攪拌し、なめらかになったらキウイフルーツを加え、さらに軽く攪拌する。

アボカド

水分の排泄を促し、リンパ液や血液の循環を改善する。睡眠ホルモンの材料となるトリプトファンを含み、安眠を導く。

キウイフルーツ

アボカド同様、トリプトファンを含む。

Moon

ハニー・ターメリックミルク

ハニーとターメリックが絶妙にマッチ！おやすみ前にホッと一息。

材料(1人分)

豆乳 ……200ml

ターメリックパウダー ……小さじ1 **安眠**

ローハニー(またはお好みの甘味料) ……大さじ1

自然塩 ……ひとつまみ

1. 小鍋に全ての材料を入れ、ホイッパーで混ぜながら温める。

▶ 豆乳

睡眠ホルモンの材料となるトリプトファンを含み、安眠を導く。

▶ ターメリック

ターメリックに含まれるクルクミンの抗炎症作用が安眠を導く。



♀ Venus

ココナッツオレンジムースケーキ

カシューナッツとココナッツミルクで、生クリームを使わずヴィーガンのムース仕立てに。

材料(底が抜ける直径10cmのケーキ型)

<クラスト>

お好みのグルテンフリークッキー ……40g(砕く)

アーモンドミルク(または豆乳) ……小さじ2

ココナッツオイル ……小さじ1 **浄化**

自然塩 ……ひとつまみ

<オレンジムース>

A 生カシューナッツ ……30g

(15分ほど湯に浸す)

ココナッツミルク ……100ml **浄化**

アガベシロップ ……大さじ1

自然塩 ……ひとつまみ

オレンジジュース ……200ml

寒天パウダー ……小さじ1

ココナッツオイル ……大さじ1 **浄化**

<トッピング>

お好みの柑橘類(厚皮をむき、5mmの輪切り)

……適量

フレッシュミント ……少々

1. クラストの材料をポリ袋に入れて麺棒などで叩いて合わせ、ケーキ型の底にスプーンなどで敷き詰める。
2. Aをミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
3. 鍋にオレンジジュースと寒天パウダーを入れて火にかけ、沸騰後2分ほど温める。
4. 3とココナッツオイルを2に加えてさらに攪拌し、1に注ぎ入れて冷蔵庫で冷やし固め、表面に柑橘類の輪切りをのせる。

▶ ココナッツ

ラウリン酸の殺菌効果のため、浄化力を持つ。