

# はちみつベリーの アサイーボウル風

冷凍ベリーを使って、はちみつ×ヨーグルトの  
からだに良い朝食を簡単に。  
はちみつグラノーラの  
カリっとした食感が合います。

どちらも使える!!



2024 SUMMER RECIPE

## 材料

1人分

水切りヨーグルト	100g(プレーンヨーグルト200gを水切り)
冷凍ミックスベリー	25g
MYHONEY「イヌリンはちみつ」または「アカシアはちみつ」	大さじ1/2(10g)
フルーツ(バナナ・ベリーなど)	適量
MYHONEY グラノーラ	適量

## 作り方

- ① 器に水切りヨーグルト、冷凍ミックスベリー、はちみつを入れて混ぜる。
- ② ①の上にバナナ、ベリー、グラノーラなどを盛り付ける。

## CHECK!

- はちみつは「からだに優しいイヌリンはちみつ」・「からだに優しいアカシアはちみつ」  
どちらでも作れるレシピです。
- イヌリンはちみつは1日20g以内でお召し上がりください。
- はちみつは1才未満のお子さまには与えないでください。