

【タイガーナッツパウダー】のおすすめの食べ方

Young's Raw food

◆Young's ベジプロテインドリンク

スーパーgrain (生穀物粉) …40g

タイガーナッツパウダー … 40g

水 …200~250cc

【作り方】シェイカーに材料を入れてシェイクする。
朝食や間食に、運動後のプロテイン補給にも。
青汁パウダーを加えるのもおすすめです。



タイガーナッツとはナッツではなく、食用カヤツリグサの塊茎（かいけい）で小さな野菜です。ミネラルやビタミン、食物繊維が豊富で自然な甘さがあります。



簡単デザート

絹豆腐…100g、タイガーナッツパウダー … 大さじ2杯くらい

【作り方】器に絹豆腐を盛り、適量のタイガーナッツパウダーをかける。

Young's ベジプロテインボール

スーパーgrain (生穀物粉) …40g

タイガーナッツパウダー … 40g

水 …50gくらい



【作り方】ビニール袋に材料をすべて入れて一つにまとまるように練る。容器にタイガーナッツパウダー（分量外）を入れ、そこにまとめた生地を一口大ほどにちぎって入れる。蓋をして上下に振って丸める。冷やすとより美味しい。ココナッツフレークを適量混ぜたり、まぶしたりするのもおすすめです。