

ヨーグルト用 健康甘味料

1年半前に足を骨折しました。ここ20年というもの、年年歳歳、背が縮んできているのですが、姿勢矯正で背を伸ばそうとしたのに、また背中が丸まってしまいました。ようやく回復してきたので、また形態の正常化に挑んでいます。骨も強くしなければいけないだろうと思い、ヨーグルトなどを常食しようと決意したのです。

ただヨーグルトって味がなくて、沖縄の黒糖で糖蜜を作って、100均のドレッシング入れに入れたら好かろうと買い物に行きました。沖縄は珊瑚でできた島なので、産物は海のミネラルがいっぱいのはず。きっと効果倍増です。そしたらそこに「黒ゴマ・アーモンド・きなこ」の粉末が売っていたのです。もしかするとこれを加えれば効果4倍増!?

さっそくやってみました。黒糖+三種粉末+水 フライパンであっという間に完成です。ヨーグルトを薄くしたくないので、ちょっと硬めの仕上がりですが、ふくよかな風味と甘味ともにヨーグルトの酸味が、身体への安心感と幸福感に満ちたものになりましたヨ 🐻

