Zuckerfreie Avocado-Schoko-Creme

Die kalorienarme Schoko-Alternative ohne Zucker

Nährwerte

gesamt (ca. 265 g)

305,3 kcal / 21,8g KH / 4,7g E / 19,8g F

pro Portion (ca. 30 g)

34,5 kcal / 2,4g KH / 0,5g E / 2,2g F

Zutaten

- 1 reife Avocado (ca. 140 g Avocado-Fleisch)
- 1 reife Banane (ca. 80 g)
- 15 g Kakao-Pulver
- 2 EL Mandelmilch (ca. 30 g)

Zubereitungszeit

10 Minuten

Koch-/Backzeit

0 Minuten

Zubereitung

- alle Zutaten mit dem Mixstab pürieren - Fertig !

Die Süße kommt alleine durch den Fruchtzucker der Banane. Wer jedoch mehr benötigt, kann Süße nach Wahl hinzufügen.