



Czekoladowy mus z awokado

★★★★★(0)

🕒 15 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

208 kcal / 1 porcję (109 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 190.81 kcal 9.54%	🥩 Białko 4.00 g 8%	🍞 Węglowod. 17.62 g 6.53%	🍷 Tłuszcze 12.79 g 18.27%	🌾 Błonnik 3.68 g 14.72%	GDA 9.54%
---	---------------------------------	--	--	--------------------------------------	----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Awokado - 140g
- Kakao 16%, proszek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)
- Mleko migdałowe - 30g (1/4 szklanki)
- Kawa rozpuszczalna - 6g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wszystkie składniki dodaj do kielicha blendera i zmiksuj na gładki krem, albo rozgnieć widelcem i wymieszaj.

KROK 2: Przełóż do pucharków. Podawaj schłodzone.

Smacznego!

