



## Czekoladowe kulki z awokado

★★★★★ (16)

15 minut +

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**382 kcal** / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 343.91 kcal 17.2%	<b>Białko</b> 8.94 g 17.88%	<b>Węglowod.</b> 26.61 g 9.86%	<b>Tłuszcze</b> 23.37 g 33.39%	<b>Błonnik</b> 2.73 g 10.92%	<b>GDA</b> 17.2%
---	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Awokado - 140g
- Czekolada gorzka - 100g
- Ser twarogowy chudy - 80g (4 łyżki stółowe)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 50g (5 łyżek stółowych)
- Masło orzechowe - 40g (2 łyżki stółowe)
- Olej kokosowy - 10g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Awokado przekrój na pół i wydrąż miąższ.**KROK 2:** Czekoladę połam drobno i rozpuść z dodatkiem oleju kokosowego w kąpielii wodnej.**KROK 3:** Następnie w pojemniku blendera połącz awokado, rozpuszczoną i lekko przestudzoną czekoladę, twaróg, masło orzechowe, miód i kakao. Zblenduj całość na gładką masę.**KROK 4:** Masę przełóż do pojemniczka i wstaw do lodówki. Mocno schłodzić przez około 30 - 60 minut.**KROK 5:** Kiedy masa stężeje wyciągnij ją z lodówki i przy pomocy łyżeczki uformuj niewielkie kulki.

Następnie obtocz je w kakao. Przełóż na talerz do papiołek i ponownie schłódź w lodówce.

Smacznego!

