



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!

