

Czekoladowy mus z avocado i banana



SŁODKIENIEBO



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

avocado	1
banan	1
miód	2 łyżki
czekolada gorzka	50 g
mleko sojowe	ok. 10 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej (w miseczce nad parą).

Avocado i banana obieramy i wrzucamy do blendera. Dodajemy opcjonalnie miód i 5 łyżek mleka. Miksujemy na gładką masę. Do masy dodajemy następnie rozpuszczoną czekoladę i całość jeszcze chwilę miksujemy.