

Zdrowy krem czekoladowy

1 dojrzały banan

1 dojrzałe awokado

2 łyżki kakao lub karobu

4 łyżki zmielonych orzechów laskowych

opcjonalnie miód

Owoce myjemy, a następnie obieramy. Kroimy na małe kawałki, wkładamy do miski wszystkie składniki i miksujemy kilka minut aby powstał krem.

Smacznego 😊

