



Czekoladowe kulki z awokado

★★★★★ (15)



15 minut



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

382 kcal / 1 porcję (111 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Awokado - 140g
- Czekolada gorzka - 100g
- Ser twarogowy chudy - 80g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Kakao 16%, proszek - 50g (5 łyżek stołowych)
- Masło orzechowe - 40g (2 łyżki stołowe)
- 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 kąpieli 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!

