



## Czekoladowy mus z awokado

★★★★★(0)

🕒 15 minut

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**208 kcal** / 1 porcję (109 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>190.81 kcal</b> 9.54%	🥩 Białko <b>4.00 g</b> 8%	🍞 Węglowod. <b>17.62 g</b> 6.53%	🍷 Tłuszcze <b>12.79 g</b> 18.27%	🌾 Błonnik <b>3.68 g</b> 14.72%	<b>GDA</b> <b>9.54 %</b>
---	---------------------------------	--	--	--------------------------------------	-----------------------------

### 👨🍳 Składniki

- Awokado - 140g
- Kakao 16%, proszek - 30g (3 łyżki stołowe)
- Cukier - 12g (2 łyżeczki)
- Mleko migdałowe - 30g (¼ 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!

