




Gesunder Schokoladenaufstrich

 Zeit gesamt
10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Bananen	2 St.
Kakaopulver	50 g
Honig	20 g
Roggenbrot	4 Scheiben

Zubereitung

 Küchenutensilien
hohes Gefäß, Pürierstab

1. Die Avocados halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß Avocado, Banane sowie Kakao und Honig glatt pürieren. Fertigen Schokoaufstrich mit Brot servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	439 kcal		
Kohlenhydrate	69 g	Ballaststoffe	17 g
Eiweiß	11 g	Fette	19 g