

Gesunder Schokoladenaufstrich (mit Avocado)



Foto und Rezept von Billa Wepunkt

Zutaten:

eine ganze Avocado reif

eine sehr reife Banane

2 Tl Kakaoapulver

1 Tl Honig

Optional: 2 TL Mandelmus

Zubereitung:

Alles im Multi auf Stufe 3 messern, bis es schön glatt ist.

Haltbarkeit: Nach 10 Tagen im Kühlschrank war es noch gut.
Dann war das Glas leer und der Haltbarkeitstest zuende.