Gesunder Schokoladenaufstrich (mit Avocado)

Foto und Rezept von Billa Wepunkt

Zutaten:
eine ganze Avocado reif
eine sehr reife Banane
2 Tl Kakoapulver
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.