



Czekoladowe kulki z awokado

★★★★★ (16)



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 %



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 papilotek i ponownie schłódź w lodówce.

Smacznego!

