

Avocado-Schokocreme - Alle lieben Schoki und Mama mags gesund

VORBEREITEN

2
Min.

ZUBEREITEN

3
Min.

NIVEAU



einem Esslöffel aus der Schale löffeln.

- 2 -

Banane schälen und zusammen mit Avocado, Kakao und Honig pürieren bis eine cremige Konsistenz entsteht. Bis zum Verzehr kaltstellen. Vor dem Servieren mit Haferflocken bestreuen.

Zutaten für 2 Portionen

Für die Creme

- 1 Avocado, reif
- 1 Banane, reif
- 2 Esslöffel Kakao, zuckerfrei
- 2 Esslöffel Honig (alt. Agavendicksaft o. Reissirup)
- 1 Esslöffel Haferflocken, zart

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Gesundes Essen ist super wichtig - besonders für unsere Kleinen. Essen zu genießen aber auch, denn was wäre das Leben ohne kleine Naschereien? Das wollen wir auch unseren Minis nicht verwehren. Zum Glück gibt es Rezepte wie dieses, die alles vereinen! Für diese köstliche Schokocreme brauchst du gerade mal 4 Zutaten, sie ist mit Banane und Avocado durch und durch ein Powerbooster und das beste: Du hast sie in 5 Minuten zubereitet.

- 1 -

Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit