

Domowa nutella z 3 składników

Przepis

Informacje :

Stopień trudności: łatwy

Czas przygotowania: 10 minut

Liczba porcji: 2

Przygotowanie :

1. Awokado obrać ze skórki i usunąć pestkę. Banana obrać i pokroić na mniejsze kawałki.
 2. Składniki przełożyć do miski lub blendera, rozgnieść widelcem lub zmiksować i wymieszać z kakao.
-

Wskazówki :

1 porcja: 180,1 kcal

Charakterystyka dania: bez glutenu, bez laktozy, niski indeks glikemiczny (<IG) niski ładunek glikemiczny (<ŁG), danie wegańskie