

"ZAMIENIAMY NIEZDROWE NA ZDROWE”

CZEKOLADOWY PUDDING Z AWOKADO

Składniki na jednąporcję:

1 dojrzałeawokado

3 łyżkigorzkiego kakao

3 łyżkimiodu, syropu z agawy lub ksylitolu

2 łyżkidowolnegomlekaroślinnego

Szczypta soli

Wszystkieskładnikizblendować na gładko, schłodzić.

Awokadowo-czekoladowypuddinggotowy :)

Polecamypudding z kawałkamiświeżego mango i posypanydowonymiorzechami. Pudding z awokado to zdrowa, pyszna i przedewszystkimszybka w przygotowaniuprzekąska!Mniam!

Mango wystarczy zblendować by powstał pyszny mus.

MANGO LASSI

Składniki na 4 kubki:

1 dojrzałe mango

200 mlmlekakokosowego

Składnikizblendować na gładko, schłodzić.

Niema nic prostszego☺

Mango lassigotowe!