



ПЕРЕКУС

Шоколадный крем из авокадо

Шоколадный крем из авокадо — десерт. Калорийность: 160.6 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: овощи.

Время 10 мин	Порции около 300 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

160,6 Ккал	3,2 Белки, г	13,6 Жиры, г	3,6 Углеводы, г
---------------	-----------------	-----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Авокадо свежий — 400 г
- ☐ Эритритол — 40 г
- ☐ Какао-порошок — 30 г
- ☐ Ванильный экстракт — 2 мл

Приготовление

- 01 Авокадо очистить, удалить косточку и переложить мякоть в чашу блендера.
- 02 Добавить какао, эритритол и ванильный экстракт.
- 03 Взбить до гладкой кремовой консистенции.
- 04 Переложить крем в небольшие креманки или баночки и разровнять.
- 05 Использовать сразу или охладить 1 час для более плотной текстуры.
- 06 Подавать охлаждённым, посыпав какао или орехами.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru