



FIT, BUNT UND LECKER



Schokocreme

ALLTAGSTAUGLICHE ALTERNATIVE ZUM KLASSIKER

ZUTATEN

1 sehr reife Banane
1 reife Avocado
1–2 EL Backkakao

ANLEITUNG

Alle Zutaten in einem Mixer gut pürieren.
Die Creme hält sich gekühlt 3–4 Tage.

TIPP: Wer den Geschmack von Banane nicht so sehr mag, kann anstelle der Banane drei in Wasser eingeweichte Datteln mitpürieren und ca. 100 g griechischen Joghurt oder Skyr hinzufügen. Die Creme eignet sich als Aufstrich oder als Nachspeise zum Löffeln! Hierfür noch ein wenig Milch oder Milchalternative hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.



Region Hannover