



Tálalás: **3 főre**



Előkészítés: **5 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter

CSOKOLÁDÉS AVOKÁDÓPUDING EPERREL

Az avokádó jó hatással van a szív- és érrendszeri problémákra, és vitamintartalmának köszönhetően pedig kitűnő antioxidáns.

HOZZÁVALÓK

1 érettebb banán
2 avokádó

4 holland kakaópor
fél vanília rúd
1 méz

1 kókuszolaj
150 eper

ALLERGÉNEK

Gluténmentes
Laktózmentes
Tojásmentes

- 1 Tisztítsuk meg az avokádót, a banánt és az epret.
- 2 Daraboljuk fel a gyümölcsöket.
- 3 Az avokádót és a banánt tegyük egy turmixgépbe.
- 4 Adjuk hozzá a vaníliarudat, a kakaóport és a kókuszolajat.
- 5 Turmixoljuk krémesre.
- 6 Ha szükséges kevés mézzel édesíthetjük.
- 7 Rétegezzük üvegtálkákba: 1 réteg puding, 1 réteg eper, 1 réteg puding.
- 8 A tetejét díszítsük eperrel.
- 9 Tegyük kb. 3/4 órára hűtőbe.
- 10 Fogyasszuk hidegen.



Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!

