



# Gesunder Schokoladenaufstrich

Zeit gesamt  
10min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Avocado	2 St.
Bananen	2 St.
Kakaopulver	50 g
Honig	20 g
Roggenbrot	4 Scheiben

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Die Avocados halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Bananen schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem hohen Gefäß Avocado, Banane sowie Kakao und Honig glatt pürieren. Fertigen Schokoaufstrich mit Brot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	449 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	18 g