

Nutela z avokáda

Potrebujeme: 1 avokádo, 2 lyžice kakaa, 2 lyžice mletých orechov, 2 lyžice medu

Avokádo musí byť pri stlačení mäkké, ošúpeme ho, prekrojíme, vyberieme jadro.

Očistené avokádo vložíme do mixéra, pridáme ostatné suroviny a rozmixujeme na hladkú kašu.