

Avocado-Schoko-Mus

Zutaten (für 1 Personen):

- 0,5 Avocado
- 20 g Mandelsplitter
- 1 TL Backkakao
- 1 TL Zucker

Alle Zutaten in einen Mixer geben oder in einem Schälchen mit einer Gabel fein zerdrücken. Wer mag, röstet die Mandelsplitter zuvor in einer Pfanne kurz an, bis sie anfangen zu duften.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen