

Przepis na krem czekoladowy:

Składniki:

- Dojrzałe awokado
- 2 łyżeczki karobu (kakao)
- 1 łyżka miodu lub syropu daktylowego
- 3 łyżeczki zmielonych migdałów, orzechów
- Prażone płatki migdałowe (posypać na chleb)

Awokado obrać i zmiksować z karobem, miodem, migdałami i orzechami.

Stosować do pieczywa lub do naleśników posypane prażonymi migdałami.

Autor: Marta Kierzkowska-Grzybek,