

Десерт шоколадное настроение



На 100 грамм:
Калорийность: **150,74 ккал.**
Белки: **4,76 г.**
Жиры: **8,16 г.**
Углеводы: **16 г.**

Количество порций: **2**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/desert-shokoladnoe-nastroenie1/>

Ингредиенты:

- 1 спелый банан (120 гр)
- 1 спелое очищенное авокадо (80 гр)
- 5 ч.л. какао
- 50 гр кефира или йогурта
- орехи или шоколадная стружка для украшения (по желанию)

Приготовление:

Сначала взбейте в блендере банан и авокадо до однородной массы. Затем добавьте туда же какао и кефир и взбейте еще раз. Выложите в креманки и подавайте.