



happy eating

VITAL.GESUND.DIÄTOLOGIE

Viktoria Grims, BSc
Freiberufliche Diätologin
Mobil: +43 677 623 823 65
info@happy-eating.at
www.happy-eating.at

Blitzschokoladencreme

Zutaten: für 4 Personen

- 1 reife Banane
- 2 Datteln
- 1 TL Erdnussbutter (oder anderes Nussmus)
- 1 EL Kakaopulver ungesüßt
- 1 EL Rapsöl
 - 1 Prise Salz
 - 1 Prise Zimt



Zubereitung:

- ♥ Die Banane schälen, grob zerkleinern und mit den restlichen Zutaten im Mixer gut durchmischen, fertig.
- ♥ Verwendet man schwach entöltes Kakaopulver kann der Esslöffel Öl weggelassen werden.