

KANAPKI Z KREMEM CZEKOLADOWYM



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU
CUKRU



5 min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

1/2 awokado	70g
1/2 banana	60g
1 łyżeczka kakao extra ciemnego, Belbake	5g
3 szt. pieczywa chrupkiego żytniego, Tastino	22g

272kcal B: 4,9g W: 38g T: 11,7g



3,76 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

1/2 awokado	70g
1/2 banana	60g
1 łyżeczka kakao extra ciemnego, Belbake	5g
5 szt. pieczywa chrupkiego żytniego, Tastino	37g

326 kcal B: 6,1g W: 50,3g T: 11,9g



3,98 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

1/2 awokado	70g
1 szt. banana	120g
1 łyżeczka kakao extra ciemnego, Belbake	5g
4 szt. pieczywa chrupkiego żytniego, Tastino	29g

351 kcal B: 6g W: 57,1g T: 12g



4,28 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Awokado, banana i kakao zblendować na gładki krem. Posmarować nim pieczywo chrupkie.