

ΕΝΕΡΓΕΙΑ: 165ΚCAL  
ΛΙΠΑΡΑ: 8GR  
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΚΟΡΕΣΜΕΝΑ: 2GR  
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: 22GR  
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΣΑΚΧΑΡΑ: 17GR  
ΕΚ ΤΩΝ ΟΠΟΙΩΝ ΕΔΩΔΙΜΕΣ ΙΝΕΣ: 5GR  
ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ: 3GR

ΧΡΟΝΟΣ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ: 10ΛΕΠΤΑ  
ΒΑΘΜΟΣ ΔΥΣΚΟΛΙΑΣ: 1/5  
ΜΕΡΙΔΕΣ: 4

170gr/ 2 ωριμα αβοκάντο  
1κ.γ εκχύλισμα βανίλιας  
100gr μέλι  
25gr κακάο κοσκινισμένο  
80ml γαλα  
Ξύσμα απο ενα πορτοκάλι

Προσθέτουμε όλα τα υλικά στο multi ανακατεύουμε και έπειτα προσθέτουμε την μους σε ένα μπολ και αποθηκεύουμε στο ψυγείο

# ΜΟΥΣ ΑΒΟΚΑΝΤΟ



KEEP  
EAT  
HEALTHY