

Avocado Schokoladen Pudding, das Wohlfühldessert

Ca. 8 Medjool-Datteln	Halbieren, entsteinen, ca. 2 Std. in Wasser einweichen
2 reife Avocados	Fruchtfleisch herauslösen
1 TL Vanillezucker	
3 – 4 EL Kakaopulver	
Ca. 2 dl Wasser	Menge je nach Konsistenz Alles gut mit dem Stabmixer mixen und kühl stellen

Tipp:

*Ein feines Dessert / Bettmümpfeli
ohne viel Zucker, dafür mit vielen guten Fetten,
einer reichlichen Portion Niacin und Mangan.*

