




Zdrowy mus czekoladowy z komosą

 Zielone Koktajle

Polecane na: [desery](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

Składniki:

ugotowana komosa ryżowa - 1
szklanka

dojrzały banan - 2 szt.

kakao lub karob - 2 łyżka

pestki dyni - 2 łyżka

daktyle - 4 szt.

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy ->
zielonekoktajle.pl/ksiazki

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zmiksuj wszystkie składniki na gęsty mus i jedz łyżką jak czekoladowy budyń.