



# Csokis-banános grizkása

Ha valami édesre vágysz, de nem szeretnél bűnözni, akkor próbáld ki ezt a grizkását. Egyszerre édes, csokis, de mégis cukormentes.



2 adag



10 perc



272 kcal

## Hozzávalók:

---

400 ml mandulatej  
1 1/2 banán  
60 g búzadara  
10 g fekete kakaó (cukor nélküli)  
édesítő (ayage szirup)  
50 g áfonya

## Elkészítés:

---

Öntsd a mandulatejet egy edénybe, tedd bele a banánokat és nyomkodd össze egy villával, hogy pürés legyen.

Keverd bele a búzadarát, a kakaóport és az édesítőszert. Főzd addig amíg be nem sűrűsödik. Öntsd tálkába és tálald áfonyával