



Rezepte > Zweites Frühstück

Ananas + Mandeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Ananas	1 St.
Mandeln, ganz	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	228 kcal
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g