



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