



Rezepte > Zweites Frühstück

Apfel + Mandeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🥣 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Mandeln, ganz	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	220 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	10 g