



Rezepte > Zweites Frühstück

# Apfel + Pekannüsse

Zeit gesamt  
🕒 1min

Zubereitungszeit  
🥣 1min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Äpfel, rot	4 St.
Pekannusskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	242 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g