



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