



Rezepte > Zweites Frühstück

Feige + Mandeln

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------|-------|
| Feigen | 4 St. |
| Mandeln, ganz | 80 g |

Zubereitung

1.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 134 kcal |
| Kohlenhydrate | 9 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 10 g |