



Rezepte > Zweites Frühstück

getrocknete Aprikose + Mandeln

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|-------|
| Mandeln, ganz | 80 g |
| Soft Aprikosen, getrocknet und entsteint | 120 g |

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 188 kcal |
| Kohlenhydrate | 23 g |
| Eiweiß | 5 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 10 g |