



Rezepte > Zweites Frühstück

# getrocknete Aprikose + Pekannüsse

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|   |          |
|---|----------|
| Soft Aprikosen, getrocknet<br>und entsteint | 200<br>g |
| Pekannusskerne                              | 80 g     |

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 259 kcal |
| Kohlenhydrate  | 34 g     |
| Eiweiß         | 4 g      |
| Ballaststoffe  | 6 g      |
| Fette          | 15 g     |