



Rezepte > Zweites Frühstück

# getrocknete Datteln

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Soft Datteln, getrocknet und 100  
entsteint g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	71 kcal
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	1 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	0 g