



Rezepte > Zweites Frühstück

getrocknete Datteln + Cashewnüsse

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 1 Portionen

| | |
|---|---------|
| Soft Datteln, getrocknet und entsteint | 50 g |
| Cashewkerne | 50 g |

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 428 kcal |
| Kohlenhydrate | 54 g |
| Eiweiß | 9 g |
| Ballaststoffe | 6 g |
| Fette | 23 g |