



Rezepte > Zweites Frühstück

getrocknete Datteln + gesalzene Erdnüsse

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Soft Datteln, getrocknet und entsteint	120 g
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	80 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	207 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	10 g