



Rezepte > Zweites Frühstück

# getrocknete Datteln + Haselnüsse

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Soft Datteln, getrocknet und entsteint	120 g
Haselnusskerne, ganz	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g