



Rezepte > Zweites Frühstück

getrocknete Datteln + Mandeln

Zeit gesamt
🕒 1min

Zubereitungszeit
🕒 1min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	200 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g