



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