



Rezepte > Zweites Frühstück

# getrocknete Pflaumen + Cashewnüsse

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Trockenpflaumen	120 g
Cashewkerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	187 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g