



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