



Rezepte > Zweites Frühstück

getrocknete Pflaumen + Haselnüsse

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Haselnusskerne, ganz	80 g
Trockenpflaumen	120 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	198 kcal
Kohlenhydrate	23 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	12 g