



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