



Rezepte > Zweites Frühstück

getrocknete Pflaumen + Mandeln

Zeit gesamt
1min

Zubereitungszeit
1min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mandeln, ganz	80 g
Trockenpflaumen	120 g

Zubereitung

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	188 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	10 g