



Rezepte > Zweites Frühstück

# getrocknete Pflaumen + Pekannüsse

Zeit gesamt  
1min

Zubereitungszeit  
1min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Trockenpflaumen	120 g
Pekannusskerne	80 g

## Zubereitung

### Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	210 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	15 g